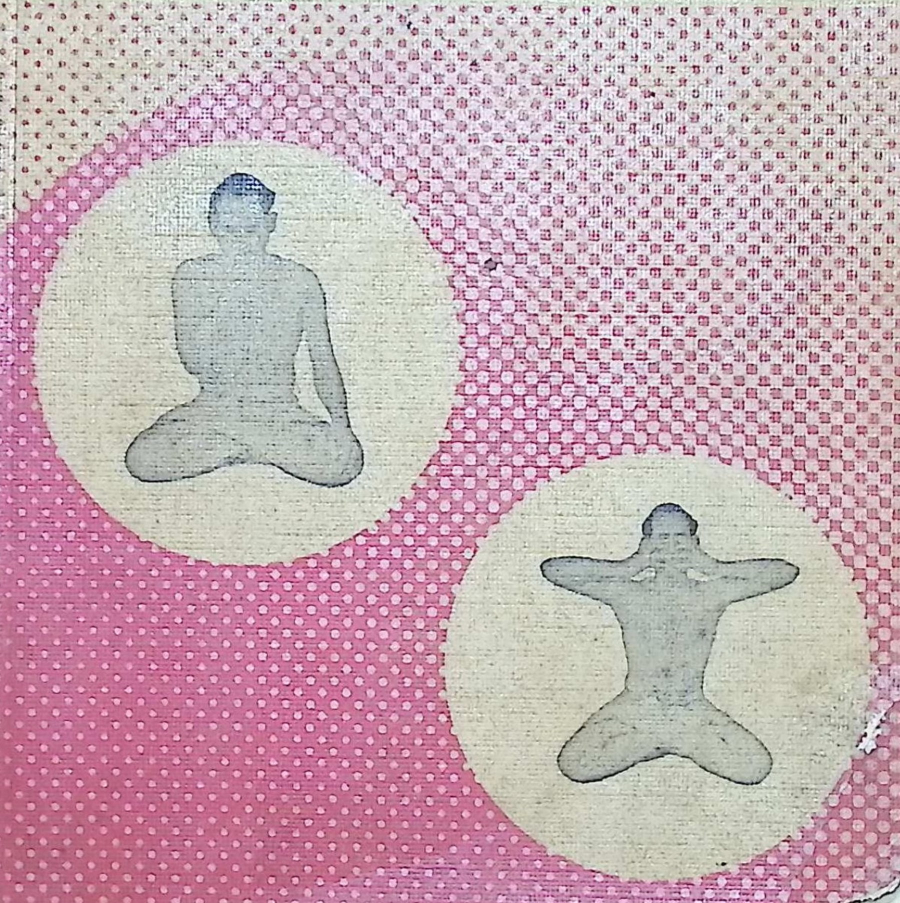
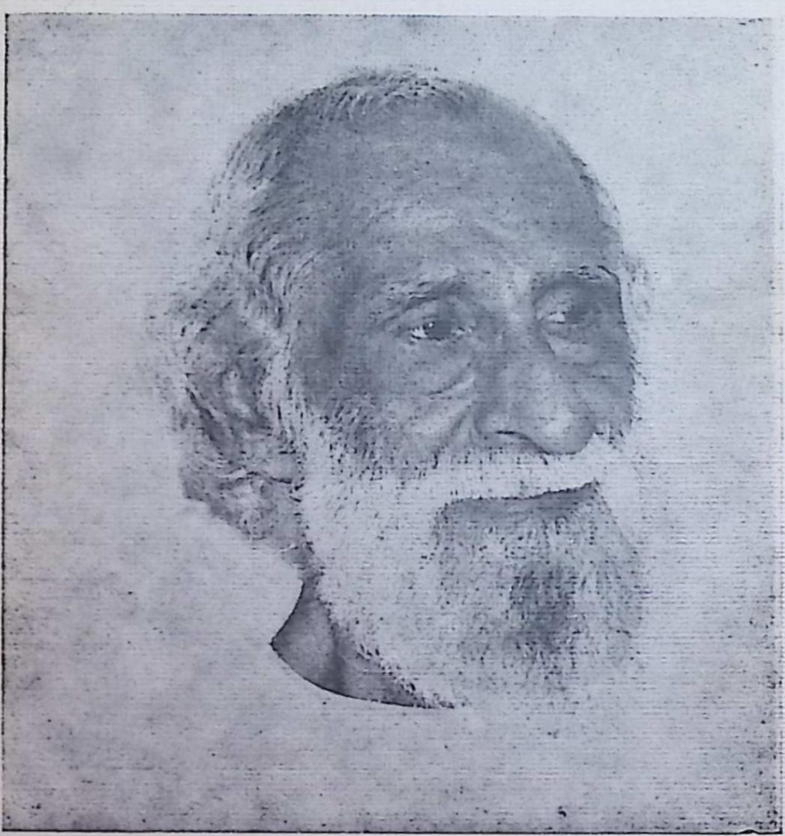
Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

योग और विद्यार्थी

योगाचार्य हंसराज यादव



Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



दि योग इन्स्टीट्यूट सान्ताक्रूज के संस्थापक और संचालक तथा न्टरनेशनल बोर्ड आफ योग के अध्यक्ष श्रद्धेय गुरुदेव श्री योगेन्द्र जी को

सादर समर्पित

Bharatiya ... Mahavidyalaya

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

योग और विद्यार्थी

लेखक

योगाचार्य हंसराज यादव

सी० टी० वाय० एड०, साहित्य वाचस्पति

संस्थापक सदस्य – इन्टरनेशनल बोर्ड आफ योग, सांताक्रूज, बम्बई

संचालक – योगायन

लेखक – योगाकोर्स फार आल, योग फार स्टुडेन्टस,
गिलम्पसेस आफ ग्रेटनेस महानता के दृष्टांत

संयोजक – योग प्रशिक्षण - एयर इन्डिया, इनकम टैक्स, स्टेट बैंक
आफ इन्डिया, ऐडमिनिस्ट्रेटिव स्टाफ कालेज

१९७४ योगायन १६ एरिस्टोक्रैट, प्रभात कालोनी सान्ताक्रुज पूर्व
बम्बई ५५

Bhawan's Sri Sankaracharya ... Bharatiya Vidya Bhavan
307

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

सर्व स्वत्व सुरक्षित

प्रथम संस्करण

जून १९७४

मूल्य

YOGAYANA
Revised Rate Rs.12-50

प्रकाशक

योगाचार्य हंसराज यादव

संचालक

योगायन, १६ एरिस्टोक्रेट
प्रभात कॉलोनी, सान्ताक्रुज पूर्व
बम्बई नं. ४०००५५

मुद्रक

सरस्वती अ. शुक्ल
पूर्णिमा प्रिंटर्स,
७ हंजर सिनेमा बिल्डिग,
स्वामी विवेकानंद रोड,
जोगेश्वरी, बम्बई ६०

Sanskrit Mahavidyalaya
307

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अपनी ओर से

योग दर्शन पर अनेक ग्रन्थ उपलब्ध होते हुए भी मैंने यह पुस्तक लिखने का साहस इसलिए किया कि अभी तक विद्वानों ने योग के दार्शनिक पक्ष को ही विशेष महत्व दिया है। दैनिक जीवन में योग का क्या महत्व है, इसे गौण समझा गया, इसके अभ्यास एवं पालन के विधान तथा साधन पर बहुत कम ध्यान रखा गया है। योग की उपयोगिता दैनिक जीवन में क्या है तथा किसको क्या, कितना, कब, कैसे और क्यों अभ्यास करना चाहिए, इस विषय को लेकर कुछ वर्ष पूर्व अखिल भारतीय स्तर एक सम्मेलन आयोजित किया गया था। उस सम्मेलन में भारत के कोने-कोने से योगी, योगाभ्यासी, योगाचार्य, योगस्नातक और मुमुक्षु भाग लेने के लिए आए हुए थे। वह आयोजन योग-इन्स्टीट्यूट सान्ताक्रुज के संस्थापक और संचालक गुरुदेव श्री योगेन्द्र जी तथा उसके प्रचार्य डा. जयदेव जी के सहयोग और प्रबन्ध में सम्पन्न हुआ। चर्चा के अनेक विषय थे। उनमें से एक विषय यह भी था कि योग का एक अभ्यास क्रम निर्धारित किया जाय, जिसके आधार पर सर्व साधारण में योग के प्रति अभिरुचि उत्पन्न की जाय। जन समुदाय में योग का संस्कार पैदा किया जाय, जिससे अधिक से अधिक जिज्ञासु योग की वैज्ञानिक प्रणालियों को दैनिक जीवन में अपना कर त्रिविध तापों से मुक्ति पासकें। योग की उपयोगिता के आधार पर ही भारत सरकार से निवेदन किया गया कि योग को शैक्षणिक एवं चिकित्सा-प्रणाली में समुचित स्थान प्रदान करें। परन्तु प्रारम्भ में कुछ लोगों ने इस प्रस्ताव का काफी विरोध किया। उनका कथन था कि योग मोक्ष का मार्ग है, इसके द्वारा आत्मसाक्षात्कार आत्मज्ञान परमात्मा की प्राप्ति होती है। इस विषय को युवा पीढ़ी प्रढ़ो अवस्था में अपनाने योग्य नहीं रहा करती है, क्योंकि वे प्रायः

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अनुशासन हीन एवं तमोगुण प्रधान हुआ करते हैं। योग एक गुरुमुखी विद्या है, गुरु और शिष्य के आत्मीय सम्बन्ध से ही इस विद्या का अभ्यास सम्भव है। गुरु जब किसी शिष्य को अधिकारी समझेगा तो उसे योग सिखाएगा और जब सीखने का उचित समय आ जाएगा तो प्रत्येक अभ्यासी अपना गुरु खोज कर उसकी शरण में पहुँच जाएगा। पर कुछ लोगों ने अपने भिन्न विचार भी स्पष्ट किये। उनका कहना था कि आज का जीवन बदल चुका हैं, अब पुराने ढंग की शिक्षा भी न रही। प्राचीन काल के गुरु कुल और आश्रम भी न रहे। हम लोगों को भी समयानुसार अपनी शिक्षा-प्रणाली में कुछ परिवर्तन करना चाहिए। योग जैसे उपयोगी विषय को साधारण लोगों एवं विद्यार्थियों के लिए उपलब्ध करना ही बुद्धिमानी होगी।

अन्ततोगत्वा लोगों ने यह आवश्यक समझा कि योग का अभ्यास-क्रम निर्धारित किया जाय। लोगों ने एकमत होकर इस बात पर जोर दिया, कि योग के प्रथम और द्वितीय अंग में आने वाले यम और नियम के द्वारा लोग सद्व्यवहार, सदाचार, परमार्थ, पुरुषार्थ आदि गुण ग्रहण करें। आसनों और प्राणायामों के द्वारा शरीर को सुडौल, सुदृढ़, सशक्त, निरोग, कार्यक्षम बनाएँ। षट्कर्मो की कुछ सरल पद्धतियों द्वारा शरीर के आन्तरिक एवं बाह्य अवयवों को स्वच्छ और शुद्ध बनायें। प्रत्याहार की मनोकायिक प्रणालियों के अभ्यास से मन की चचलता को रोकें। एकाग्रता प्राप्त करें। भावना पर नियन्त्रण और संतुलन पाकर आधुनिक जीवन-प्रणाली के असंतोष, अशान्ति, लोलुपता, क्रोध मोह, लोभ, द्वेष, ईर्ष्या, बौखलाहट, घबड़ाहट, बेचैनी अनिद्रादि से छुटकारा पा सकें। सदा सुखी, शान्त, प्रमुदित, प्रफुल्लित रहकर सात्विक जीवन का आनन्द प्राप्त करें। आध्यात्मिक मार्ग पर दिन प्रतिदिन प्रगति करें। उपयुक्त विषयों का ध्यान में रखते हुए अभ्यास क्रम का कार्य प्रचार्य डा. जयदेव जी के मार्ग-दर्शन में तैयार करने के लिए मुझसे कहा गया

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

योग का अभ्यास-क्रम विशेषतः चार भागों में तैयार हुआ। प्रथम भाग था योगाचार्यो और योग शिक्षकों के लिए, दूसरा भाग था विद्यार्थियों के लिए तीसरा खण्ड था महिलाओं के लिए और चौथा क्रम गृहस्थ पुरुषों के लिए। महाराष्ट्र सरकार ने इस अभ्यास को स्वीकार किया, लेकिन कुछ सदस्यों ने कुछ कठिन आसनों को भी जोड़ दिया। इन्टरनेशनल बोर्ड आफ योग ने उस अभ्यास क्रम को एक आदर्श अभ्यास क्रम के रूप में मान्य किया। केवल उस अभ्यास क्रम का आधार लेकर यह पुस्तक तैयार की गयी है। विषयों को रोचक ढंग से स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है।

गुरुदेव श्री योगेन्द्र जी, माता सीतादेवी जी, प्राचार्य डा. जयदेव जी का आशीर्वाद और अनुकम्पा ही है कि पिछले कई वर्षों से इनके सान्निध्य में रह कर लेखन, प्रवचन, अध्ययन, अध्यापन द्वारा योग का प्रचार और प्रसार करता रहा हूँ। उन भाइयों तथा बहनों को धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने पुस्तक प्रकाशित होने के पूर्व ही खरीद कर मुझे आर्थिक सहयोग दिया। और मेरा मनोबल बढ़ाया।

—योगाचार्य हंसराज यादव

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ओ३म्

पातञ्जल-योगसूत्रम्

समाधिपादः ।

अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥ योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥ तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ ३ ॥ वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥ ४ ॥ वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥ ५ ॥ प्रमाणविपर्य्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ ६ ॥ प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥ ७ ॥ विपर्य्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥ ८ ॥ शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥ ९ ॥ अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥ १० ॥ अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः ॥ ११ ॥ अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ १२ ॥ तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥ १३ ॥ स तु दीर्घकालनैरन्तर्य्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ १४ ॥ दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥ १५ ॥ तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ॥ १६ ॥ वितर्कविचारानन्दास्मितानुगमात्सम्प्रज्ञातः ॥ १७ ॥ विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥ १८ ॥ भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥ १९ ॥ श्रद्धावीर्य्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥ २० ॥ तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥ २१ ॥ मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः ॥ २२ ॥ ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥ २३ ॥ क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥ २४ ॥ तत्र निरतिशयं सर्वज्ञत्वबीजम् ॥ २५ ॥ स एषः पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥ २६ ॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥ २७ ॥ तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ २८ ॥ ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥ २९ ॥ व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥ ३० ॥ दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ॥ ३१ ॥ तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥ ३२ ॥ मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ ३३ ॥ प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥ ३४ ॥ विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थिति-निबन्धिनी ॥ ३५ ॥ विशोका वा ज्योतिष्मती ॥ ३६ ॥ वीतरागविषयं वा चित्तम् ॥ ३७ ॥ स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ॥ ३८ ॥ यथाभिमतध्यानाद्वा ॥ ३९ ॥ परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥ ४० ॥ क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः ॥ ४१ ॥ तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का ॥ ४२ ॥ स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥ ४३ ॥ एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ॥ ४४ ॥ सूक्ष्मविषयत्वञ्चालिङ्गपर्य्यवसानम् ॥ ४५ ॥ ता एव सबीजः समाधिः ॥ ४६ ॥ निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥ ४७ ॥ ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ॥ ४८ ॥ श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥ ४९ ॥ तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ॥ ५० ॥ तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ॥ ५१ ॥

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

BHAR... BHAVAN ... KENDRA

साधनपादः २

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि "क्रियायोगः" ॥ १ ॥ समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ॥ २ ॥ अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥ ३ ॥ अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥ ४ ॥ अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ॥ ५ ॥ दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ॥ ६ ॥ सुखानुशयी रागः ॥ ७ ॥ दुःखानुशयी द्वेषः ॥ ८ ॥ स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः ॥ ९ ॥ ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥ १० ॥ ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ॥ ११ ॥ क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥ १२ ॥ सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ॥ १३ ॥ ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ॥ १४ ॥ परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च सर्वमेव दुःखं विवेकिनः ॥ १५ ॥ हेयं दुःखमनागतम् ॥ १६ ॥ द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥ १७ ॥ प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ॥ १८ ॥ विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ॥ १९ ॥ द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ॥ २० ॥ तदर्थ एव दृश्यात्मा ॥ २१ ॥ कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ॥ २२ ॥ स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ॥ २३ ॥ तस्य हेतुरविद्या ॥ २४ ॥ तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् ॥ २५ ॥ विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥ २६ ॥ तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ॥ २७ ॥ योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ॥ २८ ॥ यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥ २९ ॥ अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्य्यापरिग्रहा यमाः ॥ ३० ॥ एते जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ॥ ३१ ॥ शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ ३२ ॥ वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३३ ॥ वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३४ ॥ अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥ ३५ ॥ सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥ ३६ ॥ अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥ ३७ ॥ ब्रह्मचर्य्यप्रतिष्ठायां वीर्य्यलाभः ॥ ३८ ॥ अपरिग्रहस्थैर्य्ये जन्मकथन्तासम्बोधः ॥ ३९ ॥ शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥ ४० ॥ सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ॥ ४१ ॥ सन्तोषादनुत्तमसुखलाभः ॥ ४२ ॥ कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ॥ ४३ ॥ स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः ॥ ४४ ॥ समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥ ४५ ॥ स्थिरसुखमासनम् ॥ ४६ ॥ प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥ ४७ ॥ ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ ४८ ॥ तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ ४९ ॥ बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥ ५० ॥ बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ॥ ५१ ॥ ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ ५२ ॥ धारणासु च योग्यता मनसः ॥ ५३ ॥ स्वस्वविषयसम्प्रयोगाभावे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ ५४ ॥ ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥ ५५ ॥

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

विभूतिपादः ।

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ १ ॥ तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ २ ॥ तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ ३ ॥ त्रयमेकत्र संयमः ॥ ४ ॥ तज्जयात्प्रज्ञालोकः ॥ ५ ॥ तस्य भूमिषु विनियोगः ॥ ६ ॥ त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः ॥ ७ ॥ तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य ॥ ८ ॥ व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ॥ ९ ॥ तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात् ॥ १० ॥ सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः ॥ ११ ॥ ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः ॥ १२ ॥ एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः ॥ १३ ॥ शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी ॥ १४ ॥ क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः ॥ १५ ॥ परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम् ॥ १६ ॥ शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात्सङ्करस्तत्प्रविभागसंयमात्सर्वभूतरुतज्ञानम् ॥ १७ ॥ संस्कारसाक्षात्करणात्पूर्वजातिज्ञानम् ॥ १८ ॥ प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् ॥ १९ ॥ कायरूपसंयमात्तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे चक्षुःप्रकाशासम्प्रयोगेऽन्तर्धानम् ॥ २० ॥ एतेन शब्दाद्यन्तर्धानम् ॥ २१ ॥ सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा ॥ २२ ॥ मैत्र्यादिषु बलानि ॥ २३ ॥ बलेषु हस्तिबलादीनि ॥ २४ ॥ प्रवृत्त्यालोकन्यासात्सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् ॥ २५ ॥ भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ॥ २६ ॥ चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ॥ २७ ॥ ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ॥ २८ ॥ नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ॥ २९ ॥ कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ॥ ३० ॥ कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ॥ ३१ ॥ मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ॥ ३२ ॥ प्रातिभाद्वा सर्वम् ॥ ३३ ॥ हृदये चित्तसंवित् ॥ ३४ ॥ सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासङ्कीर्णयोः प्रत्ययाविशेषाद्भोगः परार्थत्वादन्यस्वार्थसंयमात्पुरुषज्ञानम् ॥ ३५ ॥ ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्त्ता जायन्ते ॥ ३६ ॥ ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः ॥ ३७ ॥ बन्धकारणशैथिल्यात्प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः ॥ ३८ ॥ उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च ॥ ३९ ॥ समानजयाज्ज्वलनम् ॥ ४० ॥ श्रोत्राकाशयोः सम्बन्धसंयमाद्दिव्यं श्रोत्रम् ॥ ४१ ॥ कायाकाशयोः सम्बन्धसंयमाल्लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम् ॥ ४२ ॥ बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः ॥ ४३ ॥ स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद्भूतजयः ॥ ४४ ॥ ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसम्पत्तद्धर्मानभिघातश्च ॥ ४५ ॥ रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसम्पत् ॥ ४६ ॥ ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः ॥ ४७ ॥ ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ॥ ४८ ॥ सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ॥ ४९ ॥ तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ॥ ५० ॥ स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात् ॥ ५१ ॥ क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम् ॥ ५२ ॥ जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात्तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः ॥ ५३ ॥ तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम् ॥ ५४ ॥ सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम् ॥ ५५ ॥

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

कैवल्यपादः ।

जन्मौषधिमन्त्रतपः" समाधिजाः सिद्धयः" ॥ १ ॥ जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात् ॥ २ ॥ निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत् ॥ ३ ॥ निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात् ॥ ४ ॥ प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम् ॥ ५ ॥ तत्र ध्यानजमनाशयम् ॥ ६ ॥ कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ॥ ७ ॥ ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभिव्यक्तिर्वासनानाम् ॥ ८ ॥ जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात् ॥ ९ ॥ तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात् ॥ १० ॥ हेतुफलाश्रयालम्बनैः संगृहीतत्वादेषामभावे तदभावः ॥ ११ ॥ अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्धर्माणाम् ॥ १२ ॥ ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः ॥ १३ ॥ परिणामैकत्वाद्वस्तुतत्त्वम् ॥ १४ ॥ वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विभक्तः पन्थाः ॥ १५ ॥ न चैकचित्ततन्त्रं चेद्वस्तु तत्प्रमाणकं तदा किं स्यात् ॥ १६ ॥ तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम् ॥ १७ ॥ सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुरुषस्यापरिणामात् ॥ १८ ॥ न तत्स्वाभासं दृश्यत्वात् ॥ १९ ॥ एकसमये चोभयानवधारणम् ॥ २० ॥ चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसङ्करश्च ॥ २१ ॥ चितेरप्रतिसङ्क्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम् ॥ २२ ॥ द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम् ॥ २३ ॥ तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात् ॥ २४ ॥ विशेषदर्शिन आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः ॥ २५ ॥ तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम् ॥ २६ ॥ तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः ॥ २७ ॥ हानमेषां क्लेशवदुक्तम् ॥ २८ ॥ प्रसङ्ख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथाविवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः ॥ २९ ॥ ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः ॥ ३० ॥ तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्यानन्त्याज्ज्ञेयमल्पम् ॥ ३१ ॥ ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम् ॥ ३२ ॥ क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिर्ग्राह्यः क्रमः ॥ ३३ ॥ पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तेरिति ॥ ३४ ॥

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अनुक्रमणिका　　　　पृष्ठ संख्या

१	अपनी ओर से	
२	पन्तञ्जलि योग सूत्रम समाधि पाद	
३	साधना पाद	
४	विभूति पाद	
५	कैवल्य पाद	
६	योग क्या है ?	१
७	विद्यार्थी जीवन में योग का महत्व	८
८	यौगिक प्रणालियों का आविष्कार कब और कैसे हुआ ?	१०
९	योग सीखने के लिए विद्यार्थियों में कौन से गुण होना चाहिए !	१३
१०	योग कैसे सीखें (गुरु)	१४
११	आसन और उनका वर्गीकरण	१७
१२	आवश्यक एवम् लाभप्रद अभ्यासक्रम	२१
१३	ध्यानार्थ आसन	२६
१४	सुखासन	२९
१५	वज्रासन	३२
१६	पद्मासन	३४
१७	अर्ध पद्मासन	३५
१८	बद्ध पद्मासन	३६
१९	भद्रासन	३८
२०	स्वस्तिकासन	४०
२१	गोमुखासन	४२
२२	सांस्कृतिक आसन या रोगोपचारक आसन	४४
२३	योगेन्द्र श्वास गति (रीदम)	४७
२४	स्थिर और गतिशील अर्थात चलित आसन	५०
२५	तालासन	५१
२६	उत्कटासन	५६

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

२७	बकासन नं. १	५८
२८	लोलासन या तुलासन	६०
२९	पर्वतासन	६२
३०	कुक्कुटासन	६४
३१	वृक्षासन–एक पादासन	६६
३२	मेरुदण्ड	६८
३३	बगलको आयाम देनेवाले आसन	७२
३४	कोणासन	७३
३५	मेरुदण्ड को पीछे की ओर से आयाम देनेवाले आसन	७५
३६	योग मुद्रा	७६
३७	पश्चिमोत्तानासन	७९
३८	हस्तपादासन या पादहस्तासन	८२
३९	हलासन	८५
४०	सामने की ओर से खिंचाव देना	८८
४१	चक्रासन	८९
४२	मत्स्यासन	९२
४३	भुजंगासन	९४
४४	शलभासन	९६
४५	धनुर्वक्रासन	९८
४६	मेरुदन्ड में मरोड़ पैदा करेनेवाले आसन	१००
४७	वक्रासन	१००
४८	अर्ध मत्स्येन्द्रासन	१०२
४९	कोणासन नं. ३	१०४
५०	पेट के अवयवों में दबाव पैदा करनेवाले आसन	१०६
५१	पवन मुक्तासन	१०७
५२	मयूरासन	११०
५३	उलट कर किए जानेवाले आसन	११२
५४	सर्वांगासन	११५

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

५५	यौगिक क्रियायें	११८
५६	षट्कर्म	१२१
५७	दन्तधौति	१२२
५८	जिह्वा और जिह्वा मूल शोधन	१२३
५९	कर्ण और कर्णरन्ध्र धौति	१२४
६०	कपालरन्ध्र धौति	१२५
६१	त्राटक	१२६
६२	वाम जत्रु और दक्षिण जत्रु ध्यान	१२९
६३	प्राणायाम	१३५
६४	योगेन्द्र प्राणायाम नं. १	१४२
६५	योगेन्द्र प्राणायाम नं. ४	१४५
६६	उड्डियान बन्ध	१४९
६७	मनोकायिक अभ्यास	१५१
६८	शवासन	१५७
६९	योगेन्द्र निस्पन्दभाव	१६१
७०	मकरासन	१६५
७१	योनिमुद्रा	१६९
७२	यौगिक भोजन	१७३
७३	चित्तके आधार पर योग का अभ्यास	१८०
७४	अभ्यास क्रम के लिये आदर्श निर्देश	१८७
७५	साप्ताहिक अभ्यास	१९५
७६	विद्यार्थियों के लिए अभ्यास	१९८
७७	स्त्रियों के लिए अभ्यास	१९९
७८	पुरुषों के लिए अभ्यास	२००
७९	शिक्षकों और योगाचार्यों के लिए अभ्यास	२०१
८०	योग के लिए अध्ययन	२०२
८१	योगाभ्यासियों के लिए निर्देश	२०३
८२	योग के अध्ययन और अभ्यास के लिए मान्य पुस्तकें	२०४

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

योग क्या है ?

योग को समझने के लिये व्यक्ति को समझना आवश्यक है, क्योंकि योग व्यक्ति के लिय है। व्यक्ति साधक है और योग साधना।

साधक, साधना द्वारा अपने व्यक्तित्व का विकास करता है। वह अपने तन-मन की छिन्न-भिन्न शक्तियों को एकत्रित कर, अपने व्यक्तित्व के विकास की बाधाओं को दूर करता है और इस प्रकार अपने सर्वांगीण विकास की दिशा में कदम बढ़ाता है। वह जानता है, कि एकांगी विकास अर्थ-हीन है। वस्तुतः व्यक्ति का सर्वांगीण विकास ही उसके व्यक्तित्व का विकास है।

यह तभी संभव है, जब इसके लिये किसी पद्धतिपूर्ण विज्ञान का सहारा लिया जाये। जहाँ तक पद्धतिपूर्ण विज्ञान का प्रश्न है, प्राचीन ऋषियों ने, योग को सदैव श्रेष्ठ माना है। उन्होंने बताया है, कि योग, मानव कल्याण के लिये है और मानवत्व योगमय है। इन दोनों को अलग नहीं किया जा सकता।

यौगिक प्रक्रियाओं द्वारा शारीरिक अवयवों को सशक्त, इन्द्रियो को नियंत्रित, मन को एकाग्र, भावनाओं को संतुलित, प्राण को अनुशासित, और बुद्धि को सबल बनाकर अहकार, द्वेष से मुक्ति तथा आत्मिक निर्मलता प्राप्त की जा सकती है।

इसके लिये योग के आठ अगों का पालन आवश्यक है। वे आठ अंग हैं - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधि।

यम के भी पाँच अग हैं –अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह इनका संबंध व्यक्तिगत, सामाजिक एवं राष्ट्रीय विकास से है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अहिंसा :– अहिंसा का अर्थ है, मनसा, वाचा, कर्मणा, न तो किसी को कष्ट देना, न ही कष्ट देने के लिए प्रेरित करना और न ही कष्ट देने के लिये प्रोत्साहित करना। जीवन में विवेक द्वारा ही हिंसा और अहिंसा का अन्तर स्पष्ट हो सकता है। दोनों के बीच की रेखा इतनी सूक्ष्म है कि वह सामान्य बुद्धि से नहीं जानी जा सकती है। फिर भी व्यक्ति संयत और स्थिर मन से अपने भीतर यदि देखे, तो उसकी समझ में अहिंसा आकर ही रहेगी।

सत्य :– अहिंसा के बाद दूसरा नंबर (स्थान) सत्य का है। सत्य निष्ठा के पालन में अलौकिक शक्ति का रहस्य है। अहिंसा का पालन सत्य के प्रति निष्ठा के भाव से जुड़ा है। सत्य को अपनाने के लिये बुद्धि की वैसी ही आवश्यकता है, जैसी अहिंसा के पालन के लिये। यदि व्यक्ति निष्ठापूर्वक इन दोनों पर चलना चाहे तो इन दोनों का प्रकाश, स्वतः ही उसका मार्गदर्शन करेगा।

ब्रह्मचर्य :– चंचल और दूषित भावनाओं पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त करना और विषय रहित जीवन जीना ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य का पालन न केवल शारीरिक और मानसिक शक्ति के लिये है, बल्कि आत्मिक शक्ति का यह एक मात्र साधन है। यह प्रत्येक साधक को साधना की ओर अग्रसर होने की क्षमता प्रदान करता है। ब्रह्मचर्य के बिना अहिंसा और सत्य का पालन कठिन है।

अस्तेय :– दुःख और अशांति से बचने के लिये, किसी के धन का अपहरण न करना, और अपहरण करने वालों को प्रोत्साहित न करना, अस्तेय है। लोभ करने वाले न केवल स्वयम् दुःखी और अशांत रहते हैं, बल्कि वे पूरे समाज को दुःखी और अशांत करते हैं। इसलिये योग में इस बात पर जोर दिया गया है, कि अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य को पालन करने वाला अस्तेय को भी अपने जीवन में अपना ले।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अपरिग्रह :– लोभ के कारण अनावश्यक वस्तुओं के संचय में शक्ति का दुरुपयोग करने वाला, योग का सच्चा साधक नहीं बन सकता है। इसलिये योगाभ्यासी को चाहिये कि अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य साथ-साथ वह 'अपरिग्रह' को भी अपना लें।

नियम :–

नियम के भी पाँच अंग हैं। वे हैं-शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान।

शौच :– प्रत्येक साधक अपने व्यक्तित्व का विकास स्वतंत्र रूपसे करता है। वह अपने व्यक्तित्व को पूर्णरूपेण विकसित करना चाहता है। उसे विदित है कि गन्दा शरीर, मलिन मन, भ्रष्ट-बुद्धि, उसकी साधना में बाधक हैं। इसलिये वह शरीर, मन, बुद्धि आदि की स्वच्छता और निर्मलता प्राप्त करना चाहता है। इसे योग में " शौच " कहा गया है। जब तक योगाभ्यासी, शरीर, मन, बुद्धि आदि की स्वच्छता प्राप्त नहीं कर पाता, उसकी आत्मोन्नति का मार्ग प्रशस्त नहीं हो सकता है।

संतोष :– इस शरीर को स्वस्थ रखन के लिये कुछ साधनों की आवश्यकता होती है। उन आवश्यक साधनों को प्राप्त करने के लिये, प्रत्येक साधक को श्रम करना पड़ता है। उस कठिन श्रम का जो पारिश्रमिक प्राप्त होता है, उससे ही संतुष्ट रहकर, साधना में अग्रसर होते रहना 'सतोष' माना गया है। अन्यथा साधक का सम्पूर्ण जीवन असतोष से भरा रहेगा, वह एक के बाद दूसरी आवश्यकता की पूर्ति में लगा रहेगा और अंततः वह आत्म-विकास नहीं कर पायेगा।

तप :– कभी-कभी देखा गया है, कि साधक जीवन के कुछ अवसरों पर इतना अधिक व्याकुल हो जाता है, कि वह उचित अनुचित का निर्णय करने में भी असमर्थ हो जाता है। थोड़ी सी सर्दी अथवा गर्मी उसे

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

व्याकुल कर देती हैं। इसके विपरीत, सर्दी-गर्मी, सुख-दुःख इत्यादि द्वंदों को, सहर्ष सहन करना 'तप' है।

स्वाध्याय :– प्रत्येक साधक, सामान्य एवं असामान्य परिस्थितियों में ही कुछ सीखता है। वह उनका अध्ययन, मनन और चिंतन करता है, और अपनी विश्लेषणात्मक बुद्धि द्वारा उनसे शिक्षा ग्रहण करता है। जैसे दत्तात्रय ने छोटी-छोटी घटनाओं से ही, बहुत कुछ सीखा और उन पशु, पक्षियों और कीटाणुओं को अपना गुरु माना। यह स्वयम् द्वारा किया हुआ अध्ययन ही स्वाध्याय है।

ईश्वर-प्रणिधान :– यदि किसी को बड़ा और शक्तिशाली समझा जाय, तो उससे अधिक शक्तिशाली वस्तु होती है। इस प्रकार एक के बाद दूसरी, तीसरी शक्तिशाली वस्तु है। इसका कोई अंत नहीं।

योग कहता है कि इन सब गोचर शक्तियों से भी अधिक शक्तिशाली एक शक्ति है, जो इन सब शक्तियों को अपने नियंत्रण में रखती है। इसका न रूप है, न रंग, न नेत्र, न कर्ण। किन्तु नेत्र के न होते हुए भी यह देख सकती है, कर्ण के न होते हुए भी यह सुन सकती है और इसका नाम ईश्वर है।

उस ईश्वर पर अपने को अर्पित कर देना, जो कुछ है, उसे ईश्वर का ही सुख-दुःख रूपी प्रसाद मानना उसकी इच्छा ही बलीयसी है। इस प्रकार की भावना 'ईश्वर प्रणिधान' है। योगाभ्यासी को अपने आपको, अपने कर्मों को, उस ईश्वर को अर्पण करके केवल अपने कर्तव्यों का पालन करना चाहिये।

आसन :– योग साधना करने के लिये साधक का शरीर ही एकमात्र साधन है। इसलिये शरीर को स्वस्थ, सुगठित, सुडौल और सुदृढ़ रखने के लिये आसनों और क्रियाओं का विशेष महत्व है। आसनों का प्रभाव शरीर के महत्वपूर्ण अवयवों, :– नाड़ी संस्थान, ज्ञान तंतु

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

संस्थान, श्वास संस्थान, पाचन संस्थान, रूधिर संस्थान, इत्यादि पर होता है, और वे शक्तिशाली बनते हैं। आसन और क्रियायें, फेफड़ों, हृदय, यकृत, तिल्ली, उदर, अंतड़ियों और मेरुदंड को विभिन्न प्रकार से आयाम देकर उन्हें शक्तिशाली बनाते हैं। प्रत्येक अवयव में स्वतः रोग प्रतिकार शक्ति आ जाती है। इस प्रकार साधक अपने शरीर को शक्तिशाली बनाकर, प्रकृति की अनकूल अथवा प्रतिकूल परिस्थितियों में अपनी साधना में अबाध गति से आगे बढ़ता जाता है।

प्राचीन ऋषियों ने, प्रकृति की गोद में रहते हुए, आकाश में उड़ने वाले पक्षियों, पृथ्वी पर चलने वाले पशुओं, जल में रहने वाले जीवों की शारीरिक बनावट और उनके स्वास्थ्य को समझ कर, उनके आधार पर आसनों का आविष्कार और नामकरण किया था। सर्प और उसके लचीले शरीर को देखकर, उसके स्वास्थ्य का रहस्य समझ लिया जोकि उसका लचीलापन है। सर्प की आकृति से मिलते हुए आसन का नाम उन्होंने सर्पासिन रखा। इस आसन को करने वाल के शरीर में चपलता और लचीलापन आता है। कठोर शरीर अनेक व्याधियों का कारण हुआ करता है।

इस प्रकार पशुओं का सूक्ष्म निरीक्षण करके अपनी सूझबूझ द्वारा उन्होंने अन्य आसनों का आविष्कार किया है। जैसे:— कुक्कुटासन, मयूरासन, उष्ट्रासन इत्यादि।

कुछ आसनों का आविष्कार उन्होंने प्रकृति का सूक्ष्म निरीक्षण करके किया और उनके आधार पर ही उनका नामकरण किया जैसे कि — पर्वतासन, पद्मासन इत्यादि।

प्रधान आसनों की संख्या चोरासी है। इसमें अट्ठाइस आसन ध्यानार्थ और छप्पन आसन रोगोपचारार्थ हैं।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ध्यानार्थं आसन वे है जिनमें बैठकर योगी ध्यान किया करते हैं, और रोगोपचारार्थ आसन वे हैं जिनके द्वारा शरीर और मन पर प्रभाव डालकर मनोकायिक रोगों का उपचार किया जाता है, तथा जिनके नियमित रूप से करने पर रोग होते ही नहीं हैं।।

आसनों के साथ-साथ यौगिक क्रियाओं का भी महत्व है, क्योंकि उनके द्वारा शरीर के द्वार और अवयव स्वच्छ और शुद्ध किये जाते हैं। अवयवों की स्वच्छता और शुद्धता साधना में सहायक होती है, क्योंकि तब शरीर और मन में उत्साह और उमंग रहती है। क्रियायें छ है और उन्हें षटकर्म कहा जाता है। ये हैं– नेति, वस्ति, नौलि, त्राटक कपालभाति और धौति।

इन क्रियाओं की विभिन्न बिधाओं की सख्या पचास तक पहुंच जाती है। ये विशेष अंगों से सबंधित हैं जैसे दांतों के लिये दन्त धौति. अंतड़ियों और गुदा के लिये वस्ति. उदर के लिये नौलि, नेत्रों के लिये त्राटक इत्यादि।

इन क्रियाओं के करने से केवल शरीर ही नहीं, अपितु मन भी पवित्र होता है, और चित्त साधना में लीन होकर शांति का अनुभव करता है।

प्राणायाम – यम और नियम के अभ्याम से, साधक के आचार-विचार पवित्र हो जाते हैं। आमन तथा क्रियाओं के अभ्यास से शरीर शुद्ध और स्वच्छ हो जाता है और साधक के शरीर और मन में प्राण शक्ति का संचार हो जाता है। प्राण शक्ति को नियमित करके आंतरिक शक्तियों को केन्द्रित करने में सफल होना ही, प्राणायाम कहलाता हैं। प्राण शक्ति का संबंध मानसिक, भावनात्मक एवं आत्मिक शक्ति से है। उत्तेजना आने पर प्राण गति नियंत्रण में लायी जा सके, तो अन्य विषयों में शांति लायी जा सकती है। इसीलिये योग में प्राणायाम को अन्य

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

विषयों का नियंत्रक माना गया है। जिस प्रकार शरीर में प्राण मुख्य स्थान रखता है, उसी प्रकार साधना में प्राणायाम का स्थान मुख्य है।

प्रत्याहार :– मनुष्य चंचल इन्द्रियों के अधीन रहते हैं। यदि इन्द्रियों पर नियंत्रण न रखा जाये, तो क्षण भर में ही, मन न जाने कहाँ-कहाँ विचरण करने लगे। इसलिये साधक को इन्द्रियों को अपने नियंत्रण में रखना पड़ता है, जिस प्रकार कछुआ अपने अवयवों को बाहर रखता है, और संकट उपस्थित होने पर उन्हें अपने शरीर में छुपा लेता है। इन्द्रियों का स्वभाव है, कि वे तीव्र गति से बाहर की ओर बढ़ती हैं। जब उनके स्वभाव की गति को रोक दिया जाता है तब उसे आहरण कहते हैं अर्थात प्रत्याहरण अथवा प्रत्याहार।

धारणा :– योग के विभिन्न अंगों के अभ्यास से शरीर स्वस्थ, मन पवित्र, बुद्धि निर्मल हो जाती है, और इन्द्रियों की चंचलता चली जाती है। चित्त जब इन्द्रियों के अधीन होकर किसी निर्दिष्ट विषय पर दृढतापूर्वक स्थिर रहता है, तो उसे धारणा कहते हैं।

ध्यान :– धारणा द्वारा, जब मन में कुछ बल आ जाता है, और वह स्वयम् को विभिन्न विणयों से हटाकर, किसी केन्द्र या बिन्दु पर बिना किसी बाधा के अधिक समय तक स्थिर रखता है, तब इसे ध्यान कहते हैं। ध्यान की अवस्था में ध्याता तथा ध्यान दोनों एकाकार हो जाते हैं, जिस प्रकार पारे के दो टुकड़े, आपस में मिलने पर एकाकार हो जाते हैं उनमें भेद नहीं रहता। एक हो जाने पर इन दो टुकड़ों को अलग-अलग पहचाना नहीं जा सकता। ठीक इसी प्रकार साधक ध्यान और ध्याता में एकत्व स्थापित कर लेता है।

समाधि ;– सफलता पूर्वक ध्यान कर लेने पर, साधक का मन स्वयमेव, सुख दु:ख की भावना से हट जाता है। वह अपनी आत्मा में लीन हो जाता है। उसे आत्मानुभूति का अद्भुत आनन्द प्राप्त होता है। साधक

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

की इस अवस्था को समाधि, निर्वाण, आत्म-साक्षात्कार, जीव-मुक्ति आत्ममुक्ति इत्यादि नामों से पुकारा जाता है। जहाँ पर वह अपने दूषित संस्कारों का विनाश कर निर्मलानन्द बन जाया करता है। साधक की यह अवस्था अंतिम अवस्था होती है, जहाँ उसे आवागमन के बंधनों से छुटकारा मिल जाता है।

संक्षेप में यही योग है। मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, आत्मिक उन्नति का सुलभ मार्ग है– योग।

विद्यार्थी जीवन में योग का महत्व

भारतीय परंपरा के अनुसार विद्यार्थी जीवन, ब्रह्मचर्य जीवन है। ब्रह्मचर्य जीवन इस बात का संकेत है, कि शरीर हृष्ट-पुष्ट, स्वस्थ सुडौल और सशक्त हो, भावनाओं और इन्द्रियों पर पूर्ण नियंत्रण हो, बुद्धि कुशाग्र, मन एकाग्र और जीवन संयमित हो, परन्तु आज का विद्यार्थी प्रायः उपर्युक्त गुणों से रहित है। वह शरीर से दुर्बल, बुद्धि से विह्वल, मन से चंचल तथा असयमित है। प्राचीन काल का विद्यार्थी योग प्रणाली का अभ्यासी था, किन्तु आज के विद्यार्थियों के लिए योग की साधना उपलब्ध नहीं है। यदि आज भी योग साधना का अभ्यास विद्यार्थियों को कराया जाय तो वे शरीर, मन से स्वस्थ बन सकते हैं, इन्द्रियों की चंचलता को काबू में ला सकते हैं और भावनाओं पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त कर बुद्धि को कुशाग्र बना सकते हैं और चित्त को अपने अध्ययन पर लगा कर अच्छे अंक प्राप्त कर सकते हैं,। यह सदियों से दार्शनिकों का अनुभव है, कि दुर्बल शरीर में सफल अध्ययन कठिन हो जाया करता है, क्योंकि दुर्बल शरीर में इन्द्रियाँ भी विक्षिप्त हो जाया करती हैं। जब इन्द्रियाँ विक्षिप्त हो जाती हैं, तो जो कुछ अध्ययन कियां

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

जाता है वह एकाग्र मन से नहीं होता और जब अध्ययन एकाग्र मन से नहीं होता, तो बुद्धि उसे ग्रहण नहीं कर पाती। यही कारण है, कि आज का विद्यार्थी कितना ही क्यों न पढे, पर उसके पल्ले कुछ नहीं पडता है।

वह योग के आसनों, मुद्राओं, क्रियाओं और प्राणायाम के द्वारा अपने अवयवों को, विभिन्न प्रकार से व्यायाम देकर, उन्हें सशक्त बना लिया करता है, जिससे उसके शरीर के बाह्य और आन्तरिक अवयवों में किसी प्रकार का रोग नहीं होने पाता। और यदि रोग हो भी जाते हैं तो इन्हीं प्रणालियों के अभ्यास से उन्हें दूर कर सकता है, तथा उसके शरीर में स्वतः प्रतिकार क्षमता का गुण भी आ जाता है, जो आजीवन स्वस्थ रखने के साथ सुडौल और दीर्घायु बनाए रखता है। बलवान व्यक्ति ही चरित्रवान भी बन सकता है और चरित्रवान ही बुद्धिमान होता है। समाज सदैव बुद्धिमान और विद्वान लोगों की ही पूजा करता है। जो विद्यार्थी जीवन से प्राप्त किया जा सकता है। इस जीवन में संचय किये हुए बल का सदुपयोग गृहस्थ जीवन में किया जाता है। यही कारण है कि गृहस्थ जीवन का स्तम्भ विद्यार्थी अथवा ब्रह्मचर्य जीवन हुआ करता है। जिसका यह जीवन बिगड़ जाता है उसका गृहस्थ जीवन भी बिगड़ जाया करता है। व्यक्ति की व्यक्तिगत आवश्यकताओं पर गहनतम अवलोकन करके ही हमारे देश के दार्शनिकों ने सर्वप्रथम विद्यार्थी या ब्रह्मचर्य जीवन, दूसरा गृहस्थ जीवन, तीसरा वानाप्रस्थ जीवन और चौथा सन्यास जीवन का गठन किया है। सब का मूल, केवल ब्रह्मचर्य जीवन माना गया है इस जीवन को पक्का घड़ा कहा गया है। यदि घड़ा कच्चा है तो जो कुछ पानी, दूध या अमृत ही क्यों न रखा जाय, वह बाहर हो जाएगा और यदि घड़ा पक्का है तो हर एक वस्तु सुचारु रूप से उसमें सुरक्षित रह सकती है। इसलिए आज के विद्यार्थीयों को भी चाहिए कि वे आगामी जीवन को सुखी और गौरवपूर्ण बनाने के लिए

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

इस जीवन को ठीक कर लें, जो योग की वैज्ञानिक प्रणालियों से सुलभ है।

यौगिक प्रणालियों का आविष्कार कब और कैसे हुआ ?

योग विद्या का प्रयोग आदि काल से होता आरहा है। हड़प्पा और मोहन जोदड़ो की खुदाई में अनेक अवशेष ऐसे मिले थे जिनमें योग मुद्रायें अंकित थीं। इससे विदित होता है कि योग शास्त्र प्राचीन है। किन्तु यह कहना अत्यंत कठिन है कि अमुक यौगिक प्रक्रिया का, अमूक आचार्य ने अमुक समय में आविष्कार किया था। यही कारण है कि योग विद्या को पुरातन कहा जाता है।

किन्तु इतना स्पष्ट है, कि ऋषियों ने प्रकृति की गोद में रहकर, प्रकृति का सूक्ष्म अवलोकन करके यौगिक प्रक्रियाओं का आविष्कार किया होगा। जैसा कि उनके द्वारा यौगिक प्रक्रियाओं को, दिये गये नामों से स्पष्ट है।

ऐसा लगता है कि उस समय भी लोग रोग ग्रस्त हो जाया करते होंगे। उन रोगों से बचने के लिये, और उन रोगों के उपचारार्थ ही आसनों, मुद्राओं, क्रियाओं और प्राणायाम का आविष्कार किया गया होगा।

ऋषियों ने सर्प को देखा होगा और विचार किया होगा कि सर्प इतना स्वस्थ कैसे रहता है ? वह बीमार क्यों नहीं पड़ता ? वह दीर्घायु क्यों होता है ? इसमें अद्‌भुत शक्ति क्यों होती है ? तब उन्होंने समझा होगा, इन सब उपर्युक्त बातों का कारण सर्प के शरीर का लचीला होना है। जैसे चाहे मरोड़ देने पर भी वह इच्छानुसार, अपने वास्तविक रूप में, बिना किसी कष्ट के आ जाता है। यही व्यवहार (लचीलापन) जब

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

उन्होंने अपनाया, तब उन्होंने अनुभव किया कि उनका शरीर कोमल और लचीला हो गया है। तब उन्होंने समझा दीर्घायु का रहस्य शरीर की कठोरता नहीं वरन उसका लचीलापन है। शारीरिक बल मांसपेशियों को बढ़ा लेने से नहीं, वरन ज्ञानतंतुओं और नाड़ी संस्थान के आधार पर बढ़ता है। इस प्रकार सर्पासन का आविष्कार हुआ होगा।

मयूर को देखकर उन्हें यह ज्ञान प्राप्त हुआ होगा, कि आंतरिक अवयवों को दबाव मिलने से पाचन क्रिया अच्छे ढंग से हुआ करती है। उदर संबंधी रोग नहीं होते। जो कुछ खाया जाय वह सरलता से पच जाता है। इस प्रकार मयूर की शारीरिक बनावट को देखकर मयूरासन का आविष्कार हुआ होगा।

इस प्रकार कुक्कुटासन, बकासन इत्यादि आसनों का आविष्कार हुआ होगा।

उन्होंने हाथी के जीवन का अध्ययन कर पाया होगा, कि विशाल शरीर रखने वाले हाथी के स्वास्थ्य का रहस्य, इच्छानुसार पानी पीकर बाहर निकाल देना ही हो सकता है, क्योंकि इस प्रकार पेट का सारा भाग स्वच्छ होकर शुद्ध हो जाता है। उदर की अस्वच्छता के कारण ही अनेक रोग हुआ करते हैं, किंतु हाथी को ये रोग नहीं होते क्योंकि वह अपना पेट साफ रखता है। यह देख कर ही उन्होंने पानी पीकर, कुछ समय उपरांत जब उसे निकाल दिया होगा तो उन्हें अच्छा लगा होगा। उन्होंने अनुभव किया होगा कि इस प्रकार पेट की गंदगी बाहर निकल गयी। गज अर्थात हाथी के नाम पर उन्होंने इसका नाम गजकरणी या कुंजल क्रिया रख दिया होगा।

ऋषियों ने जीवन के प्रत्येक पहलू को देखा होगा और तुलनात्मक अध्ययन किया होगा। उन्होंने देखा होगा कि खरगोश केवल १२ या १३ वर्ष जीवित रहता है, जब कि कछुआ तीन चार सौ वर्ष जीवित रहता

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

है। इन दोनों की आयु में इतना अधिक अन्तर क्यों है ? सूक्ष्म अध्ययन करने पर ज्ञात हुआ होगा कि खरगोश की श्वास क्रिया एक मिनट में लगभग ४२ बार होती है, जबकि कछुआ एक मिनट में। १/२ या १ बार ही श्वास लेता है। इससे उन्होंने निष्कर्ष निकाला होगा कि दीर्घ आयु लम्बी और गहरी श्वास क्रिया पर आधारित है। इसी रहस्योद्घाटन ने कालांतर में प्राणायाम का आविष्कार किया होगा।

योगियों ने देखा होगा कि कछुआ जब किसी प्रकार का खतरा देखता है, तो अपने बाह्य अवयवों को भीतर छिपा लेता है। इससे उन्होंने इन्द्रियों के बाह्य व्यापार को रोककर, आंतरिक शक्ति पर नियंत्रण रखने का ज्ञान प्राप्त किया होगा। कालांतर में यही प्रत्याहार का आधार बन गया होगा और इससे ही 'योनि-मुद्रा' जैसी मनोकायिक प्रणालियों का आविष्कार हुआ होगा।

भोजन के संबंध में भी उन्हे पशुओं से ज्ञान प्राप्त हुआ होगा। हाथी का भोजन सात्विक होता है जिसके कारण वह सौम्य, शांत, स्वस्थ और शक्तिशाली होता है, जबकि सिंह का भोजन तामसिक होता है जिसके कारण वह सदैव अशांत एवं भयंकर हुआ करता है।

शरीर और मन की थकावट को दूर करने का ज्ञान भी उन्होंने पशुओं से सीखा होगा। मनुष्य की तरह पशु आठ दस घंटे नहीं सोया करते हैं। अनेक पशु जो दौड़ते-दौड़ते थक जाते है, तो जमीन पर अपने सारे अवयवों को फैलाकर, कुछ समय के लिये लेट जाना ही उनके लिये पर्याप्त हुआ करता है। इससे उनकी सारी थकावट दूर हो जाती है, और उनमें नव स्फूर्ति का संचार हो जाता है। घोड़े, बैल, कुत्ते, बिल्ली, गाय, शिथिलीकरण क्रिया में कुशल होते हैं। इनसे ही ऋषियोंने शिथिलीकरण का ज्ञान प्राप्त कर शवासन इत्यादि का आविष्कार किया होगा।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

योग सीखने के लिय विद्यार्थी में कौन से गुण होना चाहिये ?।

विद्यार्थी चाहे योग का हो, अथवा, संगीत, नृत्य, कला, विज्ञान इत्यादि का, किंतु प्रत्येक स्थिति में उसमें कुछ गुणों का होना आवश्यक है, जिससे उसे सफलता प्राप्त हो सके।

महर्षि पतंजलि ने योग के विद्यार्थी के लिये सात गुण आवश्यक माने हैं। वे हैं–मुमुक्षा, अनवरत अभ्यास, श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि और प्रज्ञा।

मुमुक्षा :– विद्यार्थी में जिज्ञासा प्रवृत्ति का होना आवश्यक है। अपने विषय को पूर्णरूपेण समझ लेने की, उसमें उत्कंठा होना चाहिये।

अभ्यास :– विद्यार्थी को चाहिये कि वह अपने लक्ष्य की पूर्ति के लिये अनवरत अभ्यास करता रहे। ऐसा न हो कि एक दिन अभ्यास किया और दूसरे दिन नहीं किया। इस प्रकार से उसे कभी भी सफलता नहीं मिल सकती है, क्योंकि योगाभ्यास में अनियमितता को बहुत बड़ा शत्रु माना गया है और नियमितता को बहुत बड़ा मित्र।

श्रद्धा :– विद्यार्थी को श्रद्धा-पूर्वक अभ्यास करना चाहिये। उसे अपने गुरु में, अपने विषय में और स्वयम् अपने अभ्यास में पूर्ण श्रद्धा होना चाहिये। इन तीनों के प्रति पूर्ण श्रद्धा होने से ही उसे सफलता मिलेगी।

वीर्य :– यहाँ वीर्य का अर्थ है– 'उत्साह'। केवल श्रद्धा से ही कार्य-सिद्धि नहीं होती है। इसके लिये उत्साह चाहिये। यदि उत्साह न हो, तो श्रद्धा कुछ भी नहीं कर सकेगी। श्रद्धा की पूर्ति उत्साह से ही संभव है। इसलिये श्रद्धा और उत्साह दोनों ही आवश्यक हैं।

स्मृति :– महर्षि पतंजलि ने माना है कि अभ्यास, श्रद्धा, और वीर्य के एकत्र होकर काम करने के लिये जो गुण आवश्यक है, वह है स्मृति।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

स्मृति के द्वारा ही, अतीत में सीखे हुए विषय का स्मरण कर उसे उपयोग में लाया जाता है। यदि स्मृति न हो, तो उसे अतीत में सीखे हुए विषय का स्मरण नहीं होगा और फिर से उसे उन्हीं पुराने विषयों को सीखना पड़ेगा। भूलने और सीखने का यह क्रम जीवन पर्यंत चलता रहेगा और वह कुछ भी प्रगति नही कर पायेगा। यही कारण है कि प्रगति के लिये 'स्मृति' को आवश्यक माना गया है।

समाधि :– यहाँ समाधि का अर्थ है- एकाग्रता। यदि विद्यार्थी का शरीर स्वस्थ न हो, और उसका अपनी इन्द्रियों और भावनाओं पर नियंत्रण न हो, तो उसमें एकाग्रता नहीं होगी। बिना एकाग्रता के, अभ्यास, श्रद्धा, वीर्य, स्मृति द्वारा बनाया हुआ भवन, बालू पर बनाये हुए भवन की तरह धराशायी हो जायेगा। इसलिये आवश्यक है, कि एकाग्रता के द्वारा मन को बिना किसी श्रम के, किसी विषय पर टिकाये रखा जाये, तभी सफलता मिल सकती है।

प्रज्ञा :– यहाँ प्रज्ञा का अर्थ है- बुद्धि, जो अच्छे-बुरे का निर्णय कर सके। वस्तुतः अभ्यास किसका करना चाहिये, श्रद्धा किस पर रखना चाहिये, स्मृति का वास्तविक रूप क्या है, इत्यादि बातों का निर्णय, बुद्धि ही करती है। इसलिये बुद्धि में अच्छे-बुरे की निर्णायक शक्ति होना चाहिये।

योग कैसे सीखें। (गुरु)

योग सिखाया नही जाता, बल्कि स्वयं सीखा जाता है। योग बताया नहीं जाता, वह अपनाया जाता है। योग को प्राप्त करने के लिए स्वयं की तैयारी होनी चाहिए। वह तैयारी पूरे व्यक्तित्व के साथ हो, क्योंकि जबतक आन्तरिक मुमुक्षा नहीं रहे, तब तक कोई भी योग का अधिकारी

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

नहीं बन पाता। यदि ऐसे लोगों को योग सिखाना प्रारंभ कर दिया जाये जो पूर्णतः तैयार न हों, तो वे लोग उसे अपने जीवन में अपना नहीं पायेंगे और न अपनाने से उन्हें लाभ नही होगा। प्रत्येक विद्यार्थी योग का पूर्ण मुमुक्ष बने और फिर वह योग सीखने की कल्पना करे। उस कल्पना को साकार करने के लिए, योगाचार्य की शरण में रहकर अपने ज्ञान का प्रदर्शन नहीं करना चाहिए। मुमुक्षु को एक बिल्ली के बच्चे अथवा बन्दरी के बच्चे जैसा व्यवहार करके ज्ञान प्राप्त करते रहना चाहिए। अर्थात् जिस प्रकार बिल्ली का बच्चा सब कुछ अपनी माँ पर छोड़ देता है और उसकी माँ जहाँ और जैसा चाहे एक स्थान से दूसरे स्थान पर अपने दाँतों के बल उसे उठाकर ले जाया करती है। यदि ऐसी अवस्था में बच्चा उछलना या कूदना शुरू करेगा तो उसका परिणाम यह होगा कि या तो माँ अपने दाँतों से उसे जोर से दबा देगी या उसे छोड़ कर चली जायेगी और बच्चा अनाथ अथवा हत हो जायेगा। वही दशा एक योग सीखने वाले मुमुक्षु और योगाचार्य के बीच हो जाएगी। इसलिए अपने को पूर्णरूप से योग शिक्षक पर छोड़ देना चाहिए। बन्दरी के बच्चे जैसा बनकर योग सीखना चाहिए। क्योंकि बन्दरी का बच्चा सदैव अपनी माँ को जकड़े रहता हैं। माँ एक पेड़ से दूसरे पेड़ पर कूदती और छलांग मारती रहती है और अपने बच्चे के विषय में सोचती भी नहीं, कि उसके साथ बच्चा है, या नहीं। लेकिन बच्चा सदैव चैतन्य रहता है और क्षण भर के लिए भी विचलित नहीं होता। उसका कार्य है, कि वह माँ का ध्यान रखे। ठीक उसी प्रकार से योग का विद्यार्थी भी योग शिक्षक से इतना सम्बन्ध रखे कि बिना सिखाने पर भी, वह उससे कुछ न कुछ अवश्य सीखता रहे।

योगाभ्यास में योगाचार्य या गुरु को परमात्मा से कहीं ऊँचा माना गया है, क्योंकि गुरु के द्वारा ही परमात्मा की प्राप्ति की जा सकती है। इसीलिए संत कबीर ने गुरु के लिए कहा है ' ' गुरु गोविन्द दोनों

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

खड़े, काके लागूं पांव, बलिहारी गुरुदेव की, जिन गोविन्द दियो मिलाय ''।

एक दूसरी जगह ''गुरु ब्रह्मा, गुरु विष्णु, गुरु देवो महेश्वर" अर्थात् आचार्य साक्षात् ब्रह्मा हैं, विष्णु और आचार्य में भिन्नता नहीं है और आचार्य ठीक शिवजी की तरह कल्याणकारी हैं। इसलिए योगाचार्य एक साथ- सभी देवों की तुलना में समान स्थान रखनेवाले हैं।

एक स्थान पर ऐसा वर्णन है कि सूर्य तो केवल दिन में प्रकाश करता है, चन्द्रमा रात्रि में चमकता है, दीपक केवल घर के अन्धकार को ही दूर करने में सफल होता है, लेकिन गुरु अपने शिष्यों के अज्ञान रूपी अन्धकार को दूर करके उनके हृदय को प्रकाशित करता है। गुरु लोक और परलोक दोनों का मार्गदर्शक है, उसकी तुलना साक्षात परम पिता परमेश्वर से की जा सकती है।

योगाभ्यास की प्रणाली गुरु से शिष्यों तक आती रही है। ऐसा प्रमाण मिलता है कि शिव नें पार्वती को सिखाया था, वशिष्ठ ने राम और उनके भाइयों को सिखाया, वालमीकि ने लव और कुश को, ऋषि नरोत्तम ने कृष्ण और बलराम, मत्स्येन्द्र से गोरखनाथ ने सीखा, परमहंस रामकृष्ण से स्वामी विवेकानन्द ने परमहंस माधव दास जी से श्री योगेन्द्र ने। इस प्रकार योगाचार्य और उनके शिष्यों की सीखने और सिखाने की श्रृंखला सदैव चली आ रही है और विश्वास किया जाता है कि भविष्य में भी यह शिक्षा प्रणाली इसी प्रकार चलती रहेगी।

योग का अभ्यासी अपने गुरु का सदैव आदर करे। आदर प्रदर्शित करने के लिए अनेक प्रणालीयों का वर्णन है। कुछ प्रणालियों को आज वद्यार्थी नहीं अपना सकता, लेकिन कुछ को तो अपना कर अपने गुरु का आदर कर सकता है। जैसे आचार्य को सामने देख कर खड़ा होना

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

चाहिए। उनके बैठने पर बैठना चाहिए, आचार्य के साथ चलने का प्रसंग आने पर, प्रायः पीछे-पीछे उनके सामान को लेकर चलना चाहिए। दोनों हाथों को जोड़ कर नमस्कार करना चाहिए। अथवा झुककर दाहिने हाथ से दाहिने पैर को और बाएँ हाथ से बाएं पैर को स्पर्श करना चाहिए। वैसे तो एक स्थान पर वर्णन है, कि गुरु की चार बार परिक्रमा लगाकर, शीतल जल से उनके पैर धोकर, चरणामृत लेना चाहिए और परिवार के अन्य सदस्यों को देना चाहिए और बचे हुए उस पवित्र जल को घर की वस्तुओं पर छिड़कना चाहिए। अन्य प्रणाली ऐसी है, कि दूर से देखने पर पृथ्वी पर लेट कर, मस्तक पृथ्वी पर टिका दो, दोनों हाथ आगे जुड़े हों, पैर पीछे मिले हों। दन्ड की अवस्था में हो जाना चाहिए, जिसे साष्टांग दन्डवत प्रणाम कहा जाता है, जो कुछ स्थानों और कुछ ही लोगों के लिये सम्भव है। इस प्रकार से अनेक प्रणालियों का वर्णन योग की पुस्तकों में है। परन्तु आज के विद्यार्थियों के लिए यह सम्भव नहीं है। वे केवल प्रथम और द्वितीय प्रणाली का पालन करते हुए अपने गुरुओं का आदर सत्कार कर सकते हैं और उनके हृदय से पवित्र आशीर्वाद प्राप्त कर दैहिक, दैविक, भौतिक तापों से बचते हुए लोक और परलोक दोनों उज्ज्वल कर सकते हैं।

आसन और उनका वर्गीकरण :—

प्राचीन काल में योग का उद्देश्य, केवल आत्म - साक्षात्कार था। इस उद्देश्य की पूर्ति भक्तियोग, लययोग, राजयोग, इत्यादि से ही संभव थी।

कालान्तर में, कुछ योगियों ने पद्धति-पूर्ण साधना आविष्कार किया, जिसे हठयोग नाम दिया गया। यह हठयोग, शरीर विज्ञान

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

योग के नाम से भी विख्यात हुआ, क्योंकि हठयोग, मानव शरीर के सूक्ष्मतम अध्ययन के आधार पर बनाया गया था। हठयोग में मानव शरीर के बाह्य और आन्तरिक अवयवों के अतिरिक्त इन्द्रियों, भावना, मन और बुद्धि का ज्ञान प्राप्त कर, उनको उचित ढंग से प्रयोग में लाने पर बल दिया गया था, जिससे व्यक्तित्व का विकास हो सके। हठयोग में, यम, नियम, आसन और प्रणायाम के रूप में व्यवहारिक अभ्यास है।

श्री योगेन्द्र जी अपनी पुस्तक' सरल योग साधना में आसन और प्राणायाम के निम्नलिखित फल बताते हैं :–

(१) रोग चिकित्सा (२) आरोग्य-प्राप्ति, (३) स्वतः रोग प्रतिकार क्षमता, (४) देहसिद्धि (५) चिर-यौवन, (६) चिरायु (७) चित्तशुद्धि (८) योगाचार (९) संयम (१०) समाधि।

आसनों का वर्णन, वेद, उपनिषद, गीता इत्यादि शास्त्रों के अतिरिक्त हठयोग साहित्य में मिलता है। स्पष्ट है कि आरंभिक काल में ध्यानार्थ आसन ही रहे होंगे। रोगोपचारक आसनों का आविष्कार तो बाद में हुआ होगा। योग के प्राचीन साहित्य जैसे पतंजलि योग-सूत्र, गीता, गोरक्ष - पद्धति, शिव - संहिता इत्यादि में, ध्यान, मनन और चिन्तन के लिये कुछ आसनों का वर्णन है। इनकी संख्या अट्ठाइस मानी गयी है।

श्री योगेन्द्रजी लिखित "MEDITATIVE POSTURES" नामक पुस्तक में अट्ठाईस आसनों का वर्णन है।

प्राचीन योग साहित्य के शोध करने पर सांस्कृतिक अथवा रोगोपचारक आसनों का वर्णन प्राप्त हुआ। इन सबका किसी एक पुस्तक में वर्णन प्राप्त नहीं होता है। शिव-संहिता, याज्ञवल्क्य - संहिता, घेरण्ड-संहिता, मारकण्डेय - पुराण, योगवशिष्ठ, उपनिषद, हठयोग-

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

प्रदीपिका इत्यादि में ८४ आसनों का वर्णन है, जिनमें २८ आसन ध्यानार्थ हैं और शेष ५६ सांस्कृतिक अथवा रोगोपचारक।

इन ५६ सांस्कृतिक आसनों को भी दो भागों में विभाजित कर दिया गया है। पुरुषों के लिये और स्त्रियों के लिये। कुछ आसन ऐसे हैं, जो दोनों कर सकते हैं किन्तु कुछ आसन ऐसे हैं, जो केवल पुरुषों को ही करना चाहिये। महिलाओं को इन से हानि पहुँच सकती है। महिलाओं के आन्तरिक अवयव, पुरुषों की अपेक्षा कुछ भिन्न होते हैं, इसलिये उनके आसनों का विशेष अभ्यास क्रम है।

रोगोपचारक आसनों का चयन शरीर शास्त्र की रचना के आधार पर हुआ है। योगियों द्वारा शरीर रचना पर किया हुआ अनुसंधान, बहुत ही महत्वपूर्ण है। शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है – मेरुदंड। जब तक मेरुदंड स्वस्थ नहीं होगा, तब तक न तो शरीर और न ही मन सुचारु रूपसे कार्य कर पायेंगे। इसलिये योगियों ने मेरुदंड से संबंधित आसनों को सर्वप्रथम स्थान दिया, जिनके द्वारा मेरुदंड लचीला होकर शुद्धता को प्राप्त हो।

मेरुदंड के पश्चात् उदर को आयाम देने वाले आसनों का चयन किया गया है।

उदर को आयाम देने वाले आसनों के जितना ही, हाथ पांव को आयाम देने वाले आसनों को महत्व दिया गया है, क्योंकि हाथ पांव द्वारा ही अधिक श्रम किया जाता है।

कुछ आसनों द्वारा रुधिर संचार की गति को उलटा कर दिया जाता है। इन्हें उलट कर किये जाने वाले आसनों की श्रेणी में रखा जाता है। इनका अपना अलग ही महत्व है।

कुछ आसनों द्वारा, योगी अपने श्रम को थोड़ी देर में ही दूर कर दिया करते हैं। ये मूलतः शिथिलीकरण करने वाले आसन हैं, जैसे

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

श्व सन, मकरासन, दृढ़ासन इत्यादि। इनसे शारीरिक और मानसिक थकावट दूर होकर, नवीन स्फूर्ति प्राप्त होती है।

इस प्रकार आसनों का वर्गीकरण किया गया है।

कुछ आसन सरल होते हैं, किंतु कुछ आसन कष्टप्रद और हठसाध्य होते हैं। यह मिथ्या विश्वास है, कि कठिन एवं कष्टप्रद आसनों द्वारा अधिक लाभ होता है। सर्वसाधारण के लिये सरल आसनों का बहुत अधिक महत्व है। इन सरल आसनों से किसी प्रकार की हानि नहीं होती है और लाभ वही होता है जो कठिन आसनों द्वारा हुआ करता है। ऐसे अनेक व्यक्ति मिलेंगे, जो योग की सरल प्रक्रियायें नियमित रूप से करते हैं। ऐसा करने से उनके शारीरिक रोग दूर हो गये हैं। उनको भावनाओं पर नियंत्रण मिल गया है। उन्हें मानसिक शांति रहती है और वे सदैव प्रसन्न - चित्त रहते हैं। ऐसा केवल इसलिये संभव होता है कि वे जो कुछ करते हैं, नियमित रूपसे और पूर्ण श्रद्धा रखकर करते हैं।

इसके विपरीत ऐसे व्यक्ति भी मिलेंगे जो कठिन एवं कष्टप्रद आसन, जैसे, मयूरासन, कुक्कुटासन, पश्चिमोत्तानासन, हस्तविस्तृत पादासन इत्यादि घंटों किया करते हैं। शंख - प्रक्षालन द्वारा प्रतिदिन पेट धोया करते हैं। एक से अधिक मिनट तक कुम्भक किया करते हैं। फिर भी ये व्यक्ति शारीरिक रोगों से ग्रस्त रहा करते हैं, इन्हें मानसिक अशांति रहती है, ये कामी, क्रोधी और तमोगुण प्रधान होते हैं।

ऐसे व्यक्तियों को, योग की क्रियायें लाभ नहीं पहुंचा सकती हैं। और फिर ये ही योग को भला बुरा कहने लगते हैं।

कठिन आसनों का उद्देश्य, केवल प्रदर्शन ही हो सकता है, किंतु योग तो पवित्र आनन्द का अनुभव करने के लिये है, न कि प्रदर्शन के लिये। यदि आसनों को प्रदर्शन का रूप दे दिया जाय, तो सर्कस में

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

काम करने वाली नटियां, अपने शरीर को और भी विचित्र ढंग से तोड़-मरोड़ कर दिखाती हैं। तब तो ऐसी नटियों को योगिनियों की श्रेणी रखा जायगा।

आपको आश्चर्य होगा कि हम लोग मयूरासन, कुक्कुटासन, शीर्षासन इत्यादि कठिन आसन भूलकर भी नहीं सिखाते हैं। क्रियाओं में भी केवल जलनेति और सरल त्राटक सिखाते हैं। फिर भी यदि आप स्वस्थ हुए रोगियों की रिपोर्ट पढ़ें, तो आपको ज्ञात होगा कि वे केवल योग की सरल प्रक्रियाओं द्वारा ही स्वस्थ हुए हैं। तब आप महसूस करेंगे कि कठिन, कष्टप्रद आसनों के पीछे पड़ना उचित और लाभप्रद नहीं है।

रोग और योग पर अनुसंधान करने से यह निष्कर्ष निकला है, ८५% रोगों में औषधियों की आवश्यकता ही नहीं है। अनेक रोगी ऐसे पाये जाते हैं जिन्हें वस्तुतः कोई रोग नहीं होता, फिर भी वे दुःखी रहते हैं। ऐसे रोगों का उपचार शक्तिशाली औषधियों से नहीं, बरन् योग की सरल प्रक्रियाओं द्वारा ही संभव है।

आवश्यक एवम् लाभप्रद अभ्यासक्रम :—

आधुनिक युग का तरुण वर्ग, भोग विलास, फैशन-परस्ती के गहरे गर्त में इस प्रकार धंस चुका है, कि अब उसका उद्धार असंभव नहीं तो कठिन अवश्य है। यदि स्थिति यही रही, तो आगे आने वाली पीढ़ी का क्या होगा ?

इस एक समस्या ने ही अनेक योगाचार्यों, योग-शिक्षकों और योगियों को एक स्थान पर एकत्रित होकर, आपस में विचार-विमर्श करके इस समस्या का समाधान ढूंढ़ने के लिये बाध्य किया।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

सभी ने यह महसूस किया, कि आज के बालक ही, कल राष्ट्र के नागरिक बनेंगे। इसलिये उनका शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक और आत्मिक विकास किया जाना चाहियें, जिससे कि वे शक्तिशाली, शीलवान, धीर, वीर और बुद्धिमान नागरिक बन सकें। इसके लिये आवश्यक है, कि उनमें, उनके विद्यार्थी जीवन से ही योग के संस्कार उत्पन्न कर दिये जायें।

इस सर्वसम्मत निश्चय के उपरांत ही, प्रश्न उठा कि योग में कितना और क्या सिखाया जाय ?

चूंकि विद्यार्थियों को सिखाना था, इसलिये यह आवश्यक समझा गया कि यम नियम से लेकर प्रत्याहार तक विद्यार्थियों को इतना सिखा दिया जाये, कि उनमें योगाभ्यास केवल अंकुरित होकर ही न रह जाये, बल्कि समय आने पर पल्लवित हो सके।

इसके लिये एक सर्व सम्मत पाठ्यक्रम निश्चित किया गया जिससे विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास भी हो और वह उनके लिये दुरुह और बोझिल भी न होने पाये।

इस पुस्तक के अगले सब अध्याय उसी सर्वसम्मत पाठ्यक्रम पर आधारित हैं।

यम - नियम :- यह निश्चिय किया गया कि यम नियम को शिक्षा, उपयुक्त शिक्षाप्रद कहानियों के माध्यम से ही दी जाये।

आसन :- कुछ योगाचार्यों का मत था कि विद्यार्थियों को योगासन नहीं सिखाना चाहिये क्योंकि १५ वर्ष की आयु तक उनका स्वयं ही प्राकृतिक विकास होता रहता है, और उनके योगासन करने से उनकी स्वाभाविक बाढ़ अवरुद्ध होती है। कभी-कभी अधिक खिचाव या दवाब पड़ने से हानि भी हो सकती है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

किंतु इसके विपरीत अधिकांश योगाचार्यों का मत था कि उन्हें सरल योगासन सिखाने में कोई हानि नहीं है।

प्राचीन योग साहित्य में वर्णित योगासनों पर गम्भीरता से विचार किया गया। इन आसनों को दो वर्गो में रखा गया। पहला वर्ग था- ध्यानार्थ आसनों का और दूसरा वर्ग था- सांस्कृतिक अथवा रोगोपचारक आसनों का। ध्यानार्थ आसनों की संख्या २८ और सांस्कृतिक अथवा रोगोपचारक आसनों की संख्या ५६ मानी गयी।

विद्यार्थियों को सिखाने के लिये निम्नलिखित केवल ८ ध्यानार्थ आसन ही मान्य किये गये–

१) सुखासन (२) स्वस्तिकासन (३) अर्ध-पद्मासन (४) पद्मासन (५) बद्ध पद्मासन, (६) गोमुखासन, (७) वज्रासन (८) वृक्षासन।

इन आसनों के करने से मानसिक विकास होगा, भावनाओं पर नियंत्रण प्राप्त होगा और मन की एकाग्रता बढ़ेगी।

अधिकांश रोगोपचारक आसन, विशेष रूपसे मेरुदंड को आयाम देकर उसे कार्यक्षम बनाते हैं। शरीर का सबसे महत्वपूर्ण भाग मेरुदंड है और शरीर का सम्पूर्ण कार्य-संचार मेरुदन्ड से संबधित है। इसलिये सर्वप्रथम मेरुदंड को आयाम देने वाले आसनों का चयन किया गया। ये सभी आसन मेरुदंड को तम्य बनाकर नाड़ी शुद्ध करने वाले हैं। ये आसन हैं:– (१) कोणासन (२) अर्ध-हलासन (३) योग मुद्रा (४) हलासन (५) पश्चिमोत्तानआसन (६) हस्तपादासन (७) भुजंगासन (८) अर्ध-शलभासन (९) मत्स्यासन (१०) धनुर-वक्रासन (११) चक्रासन (१२) वक्रासन (१३) अर्ध-मत्स्येन्द्रासन।

मेरुदंड को बगल से आयाम देने वाले आसन हैं:– कोणासन नं० १, कोणासन नं० २, मेरुदंड को पीछे की ओर से खिचाव देने वाले आसन हैं– हलासन, योगमुद्रा, पश्चिमोत्तान आसन, हस्तपादासन।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

मेरुदंड का सामनें की ओर से खिचाव देनें वाले आसन हैं- भुजंग-आसन, शलभासन, मत्स्यासन, धनुर वक्रासन, चक्रासन नं० १, २।

मेरुदंड को मरोड़ देने वाले आसन हैं :– वक्रासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, कोणासन नं० ३,

कुछ आसनों का चयन उदर को दबाव देकर शरीर को ठीक करने के लिये किया गया जैसे – पवन मुक्तासन नं० १, २।

कुछ आसनों का चयन रुधिर संचार की दिशा को विपरीत करनें के लिये किया गया जैसे – विपरीत करणी, अर्ध - सर्वांगासन, सर्वांगासन।

कुछ आसनों का चयन इसलिये किया गया, क्योंकि उनके द्वारा शरीर के अन्य अवयवों को आयाम देकर उन्हें सशक्त बनाया जा सके। जैसे – तालासन १, २, ३ उत्कटासन, पर्वतासन, बकासन, वृक्षासन, तुलासन।

कुछ आसनों का चयन इसलिये किया गया क्योंकि, उनके द्वारा शारीरिक श्रम दूर हो जाता है, और शरीर पूर्ववत स्फूर्ति अनुभव करने लगता है। जैसे – मकरासन, शवासन १, २

उपर्युक्त आसनों के द्वारा, शरीर के आंतरिक और बाह्य अवयवों को स्वस्थ रखा जा सकता है।

क्रियायें :– क्रियाओं में केवल सरल त्राटक १,२,३ कपालभाति, जलनेति, पंचधौति अर्थात दन्त धौति, जिह्वा शोधनम् कर्णधौति, कपाल रन्ध्र धौति को ही चुना गया।

प्राणायाम :– कुछ योगाचार्यों का मत था कि विद्यार्थियों को प्रणायाम नहीं सिखाना चाहिये क्योंकि –

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

१. विद्यार्थी उत्साह में आकर, आवश्यकता से अधिक प्राणायाम कर सकते हैं, जिससे कि उन्हें हानि हो सकती है, क्योंकि उन पर पूरे २४ घंटे नियंत्रण नहीं रखा जा सकता है।

२. किसी भी योग केन्द्र में अनेक विद्यार्थी होते हैं, और प्रत्येक पर ध्यान रखना, कठिन होगा।

किंतु अधिकांश योगाचार्यों का मत था, कि – (१) सभी आसनों को श्वासक्रम के साथ सिखाया जाये। इसमें किसी प्रकार का भय भी नहीं रहेगा और प्राणायाम का अभ्यास, सरल रूप में हो जायेगा।

२. प्राणायाम की उन प्रणालियों का अभ्यास कराया जाये जिनमें कुम्भक को अधिक समय न देना पड़े। जैसे योग संस्थान द्वारा विकसित समान श्वास-प्रश्वास क्रिया अथवा डायफ्राम श्वास क्रिया। इनको सिखाने में किसी प्रकार का भय नहीं है।

उपर्युक्त द्वितीय निर्णय ही मान्य किया गया।

प्रत्याहार :– इन्द्रियों, भावनाओं और मन पर नियंत्रण पाने के लिये, भावनात्मक अभ्यासों को मान्य किया गया। इनमें योनि-मुद्रा का अभ्यास सबसे अधिक आवश्यक और महत्वपूर्ण माना गया।

योगाचार्यों द्वारा निर्धारित किये गये इस पाठ्यक्रम को, अखिल भारतीय योग परिषद (All India Board of Yoga.) ने भी मान्य किया। उसी अभ्यास का वर्णन इस पुस्तक के अगले अध्यायों में किया गया है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ध्यानार्थ - आसन

शरीर, मन और भावनाओं में साम्य लाने के लिये, सर्वप्रथम ध्यानार्थ आसन करना चाहिये।

आपने देखा होगा खेल प्रारम्भ होने के पूर्व ही, खिलाड़ी, खेल के मैदान में पहुँचकर खेलना, कूदना, उछलना, दौड़ना आरम्भ कर देते हैं। ऐसा वे इसलिये करते हैं, कि उनमें स्फूर्ति आ जाये और वे अच्छी तरह खेल सकें। ऐसा करके खिलाड़ी अपने शरीर में गर्मी पैदा करता है। ऐसा करने से उसकी श्वास गति, हृदय गति, और नाड़ी गति बढ़ जाती है, और वह बहिर्मुखी हो जाता है।

किन्तु इसके विपरीत योगाभ्यासी चाहता है कि आसन करते समय, उसकी इन्द्रियां नियंत्रित हों, उसकी श्वास गति, हृदयगति, नाड़ी गति, रुधिर गति कम हो, उसके शरीर और मन में साम्य हो, वह अन्तर्मुखी हो। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिये वह सर्व प्रथम ध्यानार्थ आसन करता है।

खिलाड़ी स्वयं को उत्तेजित करता है, योगाभ्यासी अपने शरीर और मन को शांत करता है।

ध्यानार्थ आसनों का स्थान मनोकायिक अभ्यासों में आता है। सरल होते हुए भी इन आसनों का प्रभाव सम्पूर्ण व्यक्तित्व पर पड़ता है। जिसे अपना भावनात्मक विकास करना हो उसे ध्यानार्थ आसन, अधिक समय तक करना चाहिये। कुछ समय तक लगातार अभ्यास करते रहने से, योगाभ्यासी अधिक समय तक बिना किसी कष्ट के ध्यानार्थ आसन में बैठ सकता है। आसन के सिद्ध हो जाने पर, ध्यानार्थ आसन में अधिक समय तक बैठने से, उसे शांति, संतोष और

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

आत्मिक सुख का अनुभव होता है। ऐसा सुख जो किसी अच्छी वस्तु के देखने, सुनने, चखने और स्पर्श करने से भी नहीं मिल सकता।

योग का अभ्यास चंचल चित्त से नहीं किया जा सकता है। यदि मन अशांत और शरीर उत्तेजित हो, तो योगाभ्यास का पूरा लाभ नहीं मिल पायेगा। इसलिये सर्वप्रथम ध्यानार्थ आसन करके, अपने शरीर और मन को सामान्य अवस्था में ले जाना चाहिये।

प्राय:, अधिकांश लोग, शारीरिक और मानसिक दोनों ही रूपों से असाधारण अवस्था में रहा करते हैं। जैसे :- यदि कोई तेज चलकर, सीढ़ियों को पार कर, बाहर से आया हो, तो उसकी श्वास गति, नाड़ी गति, हृदय गति तीव्र होगी। यह शरीर की असाधारण अवस्था है।

ठीक इसी प्रकार मन की भी असाधारण अवस्था होती है। जैसे :- गंतव्य स्थान में पहुँचने के पहले रास्ते में कोई आकर्षक अथवा घृणास्पद दृश्य दिखलाई पड़ा हो, तो मन में आसक्ति अथवा खिन्नता बनी रहेगी।

ऐसी स्थिति में शरीर एक स्थान पर होगा और मन किसी दूसरे स्थान पर होगा। जब शरीर और मन अपने वास्तविक साधारण स्वरूप में न हों, तो जो काम हम करना चाहेंगे वह अच्छी तरह से न हो सकेगा। इसलिये हमें चाहिये कि हम किसी भी कार्य को आरम्भ करने से पूर्व अपने शरीर और मन में एकता ले आयें। यदि शरीर और मन में साम्यता उत्पन्न करके, कोई कार्य आरम्भ किया जाये, तो वह कार्य कुशलता पूर्वक और सीघ्र हो सकेगा। अन्यथा केवल समय और श्रम का दुरुपयोग करना है, योग का अभ्यास हो, पुस्तकों का पठन पाठन हो अथवा अन्य कोई कार्य हो।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ध्यानार्थ आसनों का मुख्य उद्देश्य, लोगों को ठीक ढंग से बैठना, सिखलाना है। बैठने का वैज्ञानिक ढंग, ठीक प्रकार से न जानने अथवा अपनाने के कारण ही, अनेक व्यक्ति कष्ट पा रहे हैं। कुछ लोग झुक कर बैठते हैं, जिसके कारण उनका वक्षस्थल दब जाता है। वक्षस्थल के दबने से फेफड़े भी दबे रहते हैं। जिससे फेफड़ों में पूरी तरह से श्वास नही भर पाती है। फेफड़ों में श्वास के पूरी तरह से नहीं भरने के कारण, शुद्ध वायु (प्राण) का संचार न होने के कारण, रुधिर शुद्ध नहीं हो पाता है।

झुक कर बैठने से, दूसरी हानि यह होती है, कि उदर सामने निकल आता है और पाचन क्रिया में बाधा पड़ती है, तथा वायु विकार होते हैं।

झुक कर बैठने की तीसरी हानि मेरुदंड से संबधित है।

जो लोग झुक कर बैठते हैं, उनके चेहरों पर खिन्नता और मलिनता छायी रहती है। ऐसे लोग प्रसन्न नहीं दिखलायी पड़ते हैं।

इन सब बातों का एक मात्र कारण बैठने का गलत ढंग है। इसलिये योग का कहना है कि ध्यानार्थ आसन में बैठने का ढ़ंग अपनाना चाहिये। जिसमें वक्षस्थल तना होता है, उदर अन्दर की ओर खिचा होता है, मेरुदंड और सिर एक सीध में होते हैं। जिससे फेफड़ों में शुद्ध हवा भरती है, पाचन क्रिया ठीक ढंग से होती है, और मन सदैव प्रसन्न रहा करता है। जितने भी महापुरुष हुए हैं – जैसे भगवान शिव, भगवान बुद्ध, महावीर, स्वामी दयानन्द इत्यादि। यदि इन की मूर्तियाँ अथवा चित्र देखे जायें, तो ये किसी न किसी आसन में बैठे हुए दिखलायी देंगे। इनके वक्षस्थल तने हुए, उदर भीतर की ओर खिचा हुआ, मेरुदन्ड सिर की सीध में, और चेहरे पर प्रसन्नता दिखायी पड़ेगी। हम लोगों की तरह इनका शरीर झुका हुआ नहीं होगा।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

योग के सभी ध्यानार्थ आसन, शारीरिक और मानसिक लाभ तो पहुँचाते ही हैं, वे हमें आध्यात्मिकता की ओर भी अग्रसर करते हैं।

ऐसे स्थान में जहाँ गंदी, धुएंवाली दुर्गन्धपूर्ण अथवा तेज हवा चलती हो, अथवा बिजली के पंखे की हवा चलती हो आसन नहीं करना चाहिये। आसन ऐसे स्थान पर करना चाहिये जहाँ शुद्ध हवा आती हो और स्थान स्वच्छ हो। जमीन पर घास की चटाई अथवा कम्बल बिछाकर, अपना मुख पूर्व अथवा उत्तर की ओर करके आसन करना चाहिये।

सुखासन

महर्षि पतंजलि ने आसन की परिभाषा की है – "स्थिर सुख-आसनम्"। इस परिभाषा के अनुरूप ही सुखासन, सुखपूर्वक बैठने का आसन है। योग आसन की परिभाषा के अनुसार, आसनों से वास्तविक सुख प्राप्त करने के लिये सर्व प्रथम सुखासन का ही अभ्यास करना चाहिये।

इस आसन में एक बार बैठ जाने के उपरान्त शरीर को इधर उधर हिलाना डुलाना नहीं चाहिये। यदि मक्खी, मच्छड़ इत्यादि सता रहे हो, तो भी उनको हटाने में व्यर्थ ही समय नहीं गँवाना चाहिये।

विधि :- (१) एक पैर को मोड़कर, दूसरे पैर की जाँघ के नीचे रखना चाहिये।

(२) दूसरा पैर मोड़ कर उसकी एड़ी दूसरे पैर की एड़ी के नीचे रखना चाहिये।

(३) दोनों घुटनों की उंचाई समान हो, अर्थात् एक उंचा दूसरा नीचा नहीं होना चाहिये। दोनों एक दूसरे के समानान्तर हों।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

(४) अब दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखना चाहिये ।

(५) किसी तरह का तनाव नहीं होना चाहिये ।

(६) वक्ष-स्थल सामने की ओर थोड़ा तान देना चाहिये ।

(७) पेट के भागों को अन्दर खींच कर रखना चाहिए, लेकिन बहुत अधिक बल का प्रयोग न करते हुए ।

(८) मेरुदंड का एक सतह में रखना चाहिए ।

(९) सिर का भाग भी गर्दन और मेरुदंड की सीध में होना चाहिए ।

(१०) मुख बिल्कुल शान्त होना चाहिए ।

(११) आँखें इस प्रकार बन्द हों मानों गोंद से चिपका दी गयी हों । अर्थात् अधखुली हुई न हों ।

(१२) आंखों को बन्द कर लेने पर, अपने शरीर के सभी अवयवों को शिथिल रखिये

(१३) श्वास का क्रम साधारण होना चाहिए । देखिए चित्र–१

(१४) सारे अवयवों का निरीक्षण कर लेने के पश्चात् मानसिक रूप से शान्ति का अनुभव करना चाहिए । यदि किसी प्रकार के विचार आते हों तो उनको भुलाकर जहाँ तक संम्भव हो, आन्तरिक शांति लाने का प्रयत्न करना चाहिए ।

समय :– प्रारम्भ में ५ मिनट से लेकर १५ मिनट तक हो सकता है ।

कठिनाई :– अभ्यास न होने से सुखासन लोगों के लिये दुःखासन हो जाया करता है, क्योंकि कुछ लोगों की कमर या पीठ में थोड़ा कष्ट होता है । वह इसलिए कि कभी ठीक ढंग से प्रयास नहीं किया था। लेकिन यह केवल कुछ ही दिवस रहता है । कुछ दिन के अभ्यास से लोग घंटों तक सुखासन में बैठ सकते हैं । दूसरा कष्ट पंजों में होता है, वह भी कुछ दिवस में दूर हो जाता है ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

BVBSSMV

सावधान :– सुखासन ऐसे लोगों को अधिक समय तक नहीं करना चाहिए जिन्हें " लो ब्लड प्रेशर " हो।

लाभ :– (१) सुखासन का प्रथय लक्ष्य शरीर की आकृति को ठीक करना है। (२) पैरों के निचले जोड़ों को ढीला करना है। (३) बैठने के लिये उत्ताम आसन प्रदान करना। (४) रुधिर की गति में कमी करना। (५) श्वास गति को भी कम करना। (६) नाड़ी की गति धीमी करना। (७) मानसिक शान्ति पैदा करना। (८) शरीर और मन में साम्यता लाना। (९) अन्तमुंखी होकर, पूर्व तैयारी कर लेना।

307

BVBSSMV

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

वज्रासन

जिस प्रकार वज्र अति कठोर हुआ करता है, वज्रासन करने से शरीर भी शक्तिशाली और कठोर बन जाता है। वास्तव में इसके अभ्यास से, नीचे के भाग अति कठोर हो जाया करते हैं। कुछ इसे नमाज-आसन कहते हैं। वह शायद इसलिए, कि मुसलमान बन्धु नमाज पढ़ने के लिए इम आसन में बैठते हैं। इसलिए लोगों ने 'नमाज-आसन' से पुकारना शुरू किया। लेकिन योग साहित्य में यह केवल वज्रासन अथवा कहीं कहीं सिद्धासन' नाम से सम्बोधित किया गया है।

यद्यपि सुखासन की अपेक्षा यह कठिन है, फिर भी कुछ लोगों को यह अधिक प्रिय है। कुछ लोग सुखासन में किसी हालत में नहीं बैठ सकते, परन्तु वज्रासन में बिना कष्ट के कई मिनटों तक बैठ लेते हैं। इसके द्वारा नीचे के अवयवों को विशेष श्रम मिलता है।

विधि :– (१) घुटनों के सहारे बैठ जाना चाहिए। (२) दोनों पैरों की एड़ियों को खोल देना चाहिए। (३) पैरों के अंगूठों को एक दूसरे से मिला रखना चाहिए। (४) नितम्ब को खुली हुए दोनों एड़ियों के बीच में रखकर बैठ जाना चाहिए। (५) सामने के दोनों घूटने एक दूसरे से मिले होने चाहिए। (६) दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखें। (७) मेरुदंड एक सतह में हो। (८) वक्षस्थल सामने उभरा हुआ हो। (९) उदर अन्दर की ओर खिंचा हो। (१०) सिर और गर्दन एक सीध में हों। (११) मुख मूर्तिवत शान्त हो। (१२) आँखें बन्द हों। (१३) वज्रासन में मन को शारी बाह्य वृत्तियों से हटाकर, केवल अपने श्वास क्रम पर केन्द्रित कर लीजिए, कि श्वास किस प्रकार आती है और किस प्रकार जाती है। उसी को अनुभव करना चाहिए। उसे न तो बढ़ाना चाहिए और न कम करना चाहिए। देखिए चित्र–२

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

समय :– इसका भी अभ्यास ५ मिनट से बढ़ाकर १५ मिनट तक कर सकते हैं।

सावधान :– "लो ब्लडपेशर" वालों को अधिक नहीं करना चाहिए। प्रारम्भ में अधिक समय तक नहीं बैठा जा सके तो यह आसन कुछ देर करने के पश्चात फिर दुबारा करना चाहिये। प्रारम्भ में तौलिये को चार.पाँच बार मोड़कर पैरों के नीचे रख कर बैठने का अभ्यास करना चाहिए अथवा गद्दे पर या नरम बिस्तर पर बैठने का अभ्यास करने से कष्ट दूर हो जाता है और फिर अधिक समय तक बैठा जा सकता है।

लाभ :– (१) बैठने का ढंग प्रदान करता है।

(२) पैरो के निचले जोड़ों में ढीलापन लाता है।

(३) उत्तम आधार प्रदान करता है।

(४) जाँघों की मांसपेशियों को ढीला करता है और आराम पहुँचाता है।

(५) मानसिक और भावनात्मक तैयारी प्रदान करता है।

(६) ध्यान-चिन्तन के लिए तैयारी करा देता है।

(७) प्राणायाम का अभ्यास भी अच्छी तरह होता है।

(८) रुधिर, श्वास और नाड़ी गति में कमी ला देता है।

(९) यह एक मनोकायिक अभ्यास है।

(१०) त्राटक का अभ्यास भी इसमें किया जा सकता है।

(११) उदर में रुधिर का संचार अधिक होता है।

कठिनाई :- (१) पैर के निचले भागों में भयंकर पीड़ा का अनुभव करना।

(२) पैर के अंगूठों में भी पीड़ा होना।

(३) पंजों के ऊपरी भागों में पीड़ा होना।

(४) जंघों पर खिचाव होना।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

पद्मासन

पद्मासन भी अनेक नामों जैसे कमलासन आदि से पुकारा जाता है। योग साहित्य में पद्मासन को सभी योगियों ने बड़े महत्व का माना है। इसका सम्बन्ध कमल के पुष्प से कराया जाता है। योगियों का कहना है, कि मानव को भी कमल की तरह व्यवहार करना चाहिए। जिस प्रकार कमल सदैव जल में रहता है, फिर भी वह जल से अछूता रहता है। जल का प्रभाव कमल पर नहीं पड़ने पाता, इस भावना को ध्यान में रखते हुए योगियों ने कमलासन को अपना लिया, कि योगी को समाज से भयभीत होकर भाग नहीं जाना चाहिए। उसे भी समाज के बीच में रहकर समाज की अच्छाइयों और बुराइयों से बिल्कुल अछूता रहना चाहिए। क्योंकि दैनिक जीवन में पग पग पर मान-अपमान, सुख, दुःख, हानि-लाभ इत्यादि का चक्र लगा रहता है, सर्व साधारण उससे प्रभावित होकर दु:खी हो जाया करते हैं, पर योगी इस बात को जानता है कि ये सब अल्पकाल के लिए आते और चले जाते हैं। उनसे चिन्तित नहीं होना चाहिए, जिस प्रकार कमल पानी की कड़ी धाराओं से प्रभावित नहीं हुआ करता है।

इसलिए पद्मासन का अभ्यास मानसिक लाभ प्राप्त करने के साथ-साथ शारीरिक लाभ के लिए अत्यन्त आवश्यक माना गया है। इसके कई विभेद हैं। अर्ध पद्मासन, पद्मासन और बद्ध-पद्मासन।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अर्ध पद्मासन

विधि :– १. मुख को पूर्व दिशा में करके चटाई पर बैठ जाना चाहिए।

२. दोनों पैर-सामने की ओर, पूरे फैले हुए हों।

३. एक पैर को मोड़कर दूसरे पैर की जाँघ पर रखें।

४. दोनों पैरों के घुटने जमीन से मिले हुए हों।

५. दोनों हाथों को भी दोनों घुटनों पर रखें।

६. मेरुदंड एक सतह में रखना आवश्यक है।

७. वक्षस्थल सामने की ओर कुछ तना हुआ हो।

८. उदर अन्दर खिंचा हो।

९. सिर और गर्दन, धड़ की सीध में हों।

१०. मुख शान्त हो अर्थात किसी प्रकार का तनाव न हो।

११. आँखें बिल्कुल बन्द हों।

१२. श्वास की गति साधारण हो।

१३. मूर्तिवत होकर बैठना चाहिए।

१४. दोनों पैरों को अदल-बदल कर अभ्यास किया जा सकता है
यह अर्ध पद्मासन है। देखिए चित्र- ३

पद्मासन

१५. पहला पैर मोड़कर दूसरे पैर की जाँघ पर रखने के उपरांत, दूसरा पैर मोड़कर पहले पैर की जांघ पर रखें।

१६. बाँएँ हाथ को नाभि पर टिकादें।

१७. दाहिना हाथ बाँएँ हाथ पर टिका दें।

१८. दोनों घुटने पृथ्वी से मिले होने चाहिए।

१९. मानसिक रूप से मन्त्रों का जाप करते हुए, बैठे रहना चाहिए।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

वद्धपद्मासन

२०. साधारण पद्मासन में बैठकर दाहिने हाथ को पीछे लाकर दाहिने पैर के अंगूठे को पकड़ना चाहिए। चित्र–४

२१. बाँएँ हाथ को पीछे से लाकर बाँएँ पैर के अंगूठे को पकड़ना चाहिए

२२. शरीर का सम्पूर्ण रूप, पद्मासन में ही रखना चाहिए।

२३. आँखों को खोलकर नासिकाग्र अथवा भ्रूमध्य में टिका कर ध्यान करना चाहिए। चित्र–५

२४. श्वास क्रम बिल्कुल साधारण होना चाहिए।

समय :– तीनों प्रकार के पद्मासनों का अभ्यास प्रारम्भ में ५ मिनट से लेकर १५ मिनट तक किया जा सकता है।

जिन लोगों का शरीर बहुत कठोर रहता है उनसे यह नहीं हो पाता। उन्हें चाहिए, बज्रासन और भद्रासन के अभ्यास से पैरों की मांसपेशियों में ढीलापन ला दें। एक पैर से ही पद्मासन का अभ्यास क्रमानुसार करना चाहिए। कुछ समय के अनवरत अभ्यास से सरल होता है। इसलिये हठ नहीं करना चाहिए, नहीं तो घुटनों में पीड़ा होने लगती है। यदि प्रारम्भ में दोनों घुटने पृथ्वी से न मिलें, तो दोनों हाथों से थोड़ा दबा रखना चाहिए।

लाभ :– १. पैरों के जोड़ों में तम्यता आ जाती है।

२. जोड़ों का तनाव दूर हो जाता है।

३. नीचे के भाग बन्द हो जाने से पेट के भागों में रुधिर का संचार बार-बार होता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

४. जननेन्द्रिय के आसपास के अवयवों में रुधिर संचार करता है।

५. निचले अवयवों में खिंचाव और दबाव देकर उन्हें शिथिल करने में सहायता पहुँचाता है।

६. वक्षस्थल सामने तने होने से श्वास क्रिया में सरलता हो जाती है।

७. बद्ध-पद्मासन के द्वारा शरीर के ऊपरी भागों को अधिक आयाम मिल जाया करता है।

८. भुजाओं और कन्धों को तनाव प्राप्त होता है।

९. पद्मासन में प्राणायाम का अभ्यास अच्छी तरह होता है।

१०. ध्यान के लिए पद्मासन को बहुत अधिक महत्व दिया गया है।

११. योनि-मुद्रा और त्राटक का अभ्यास पद्मासन में अच्छा होता है।

१२. पद्मासन एक मनोकायिक अभ्यास है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

भद्रासन

भद्रासन को सिंहासन भी कहा गया है। कहीं कहीं तो गोरक्षासन नाम से पुकारा गया है। भद्र का संकेत है 'संयमित'। अर्थात जिसने अपनी इन्द्रियों और भावनाओं पर नियंत्रण कर लिया है। वह भद्र पुरुष नाम से सम्बोधित किया जाता है। ठीक उसी प्रकार से भद्रासन के अभ्यास से इन्द्रियों पर नियंत्रण करने की शक्ति आ जाती है। इसका स्पष्टीकरण सिंहासन शब्द से प्रकट हो जाता है। जिस प्रकार राजा एक विशेष प्रकार के आसन पर बैठकर अपनी प्रजा को नियन्त्रण में रखता है, ठीक उसी प्रकार से योगी अथवा योग का अभ्यासी भद्रासन में बैठकर इन्द्रियों को काबू में रखता है। वह अपने ऊपर पूर्ण काबू पा जाता है। कुछ समय पूर्व योगियों और मेडिकल डाक्टरों के बीच चर्चा थी, कि किस प्रकार यौगिक प्रक्रियाएं शरीर के विभिन्न अंगों पर प्रभाव पैदा करके, लाभ पहुंचाती हैं। भद्रासन को यह स्थान दिया गया कि यह जननेन्द्रिय अवयवों को लाभ पहुँचा कर उसके रोगों को दूर करता है। यह सिद्ध है, कि अन्य अवयवों को लाभ पहुँचाने के साथ-साथ मुख्य रूपसे जननेन्द्रिय को लाभ पहुँचाना, भद्रासन का लक्ष्य है।

विधि :– १. चटाई पर बैठ कर दोनों पैरों को सामने फैला देना चाहिए।

२. दोनों पैर एक दूसरे से मिले हुए हों।

३. दोनों पैरों को साथ में मिलाते हुए मोड़ना चाहिए।

४. घुटने बगल में फैले और एड़ियाँ और पंजे एक साथ मिले हों।

५. अब दोनों हाथों के द्वारा दोनों पंजों को पकड़ लेना चाहिये।

६. पंजों को साथ में पकड़े हुए शरीर के समीप लाना चाहिये।

७. एड़ियाँ जननेन्द्रिय और गुदा के समीप आ जाना चाहिये।

८. अब घुटनों को दबाकर जमीन छूने का प्रयास करें।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

९. वक्षस्थल सामने तना हो।
१०. उदर अन्दर खिचा हो।
११. मेरुदंड एक सतह में और सिर, धड़ की सीध में हो।
१२. कुछ समय तक श्वास कुम्भक की अवस्था में कीजिये।
१३. चाहें तो दोनों हाथों को दोनों घुटनो पर भी रख सकते हैं।
१४. अधिक समय बैठने पर श्वास की गति बिल्कुल साधारण हो।
१५. शरीर सम-कोण की तरह सीधा हो।
१६. घुटनों, हाथों और शरीर के बीच एक ऐसा कोण बनना चाहिए जो बिल्कुल सीधा हो।

लाभ :– (१) कमर के जोड़ों को शिथिल करना।
(२) पैरों के जोड़ों में लचीलापन लाकर, शिथिल करना।
(३) जननेन्द्रिय अवयवों को आयाम देकर रूधिर का संचार करना।
(४) जननेन्द्रिय में होने वाले रोगों को दूर करना और रोकना।
(५) अधिक अभ्यास हो जाने पर ध्यान के लिए भी अपनाया जा सकता है।
(६) ब्रह्मचर्य का पालन करने में भद्रासन बहुत ही सहायक सिद्ध हुआ है।

सावधान :– (१) यदि घुटने जमीन तक न पहुँच सके तो अधिक हठ नहीं करना चाहिए। ज्यों-ज्यों जोड़ों में शिथिलता आती जाएगी पैर झुकने लगेंगे।
(२) प्रारम्भ में कई बार दुहराना चाहिए।
(३) दोनों घुटनों को थोड़ा सा ढीला करके बार-बार ऊपर नीचे लाना चाहिए, जिससे शीघ्र झुकने लगें।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

स्वस्तिकासन

स्वस्तिकासन को कुछ लोग सुखासन नाम से पुकारते हैं। स्वस्तिक का सम्बन्ध मांगलिक आसन से है। जिस प्रकार लोग अपने घरों में प्रत्येक व्यवहार शुभ स्वस्तिक चिन्ह से प्रारम्भ करते हैं। ठीक उसी प्रकार योगी भी, योगाभ्यास का क्रम, मंगलपूर्ण स्वस्तिकासन से प्रारम्भ करना, विशेष महत्व का समझते हैं।

स्वस्तिकासन का वर्णन बहुत कम पुस्तकों में उपलब्ध है। श्री योगेन्द्रजी द्वारा लिखित "Meditative Posture" में इसका वर्णन मिलता है। जिसमें, यह संकेत है, कि स्वयं मंगलमय हो और अन्य को भी मंगलमय होने दिया जाये। ऐसा कहीं-कहीं स्पष्ट किया गया है। यह भी एक ध्यानार्थ आसन है।

विधि :- (१) पूर्व की दिशा में मुख करके चटाई पर बैठना चाहिए।

(२) दोनों पैरों को एक दूसरे से मिले हुए सामने फैला देना चाहिए।

(३) बारी-बारी से दोनों पैरों को मोड़ लेना चाहिए।

(४) बाँए पैर की एड़ी को गुदाके समीप रखते हुए अंगूठे को जांघ और पिंडली के बीच से बाहर निकालने की कोशिश करें।

(५) दाहिने पैर की एड़ी, पुरूषांग के ऊपर रखकर, अंगूठों को बाएं पैर की जाँघ तथा पिंडली के बीच से अन्दर प्रवेश कराना चाहिये।

(६) पुरुषांग दोनों पैरों की एड़ियों से दबा होना चाहिए।

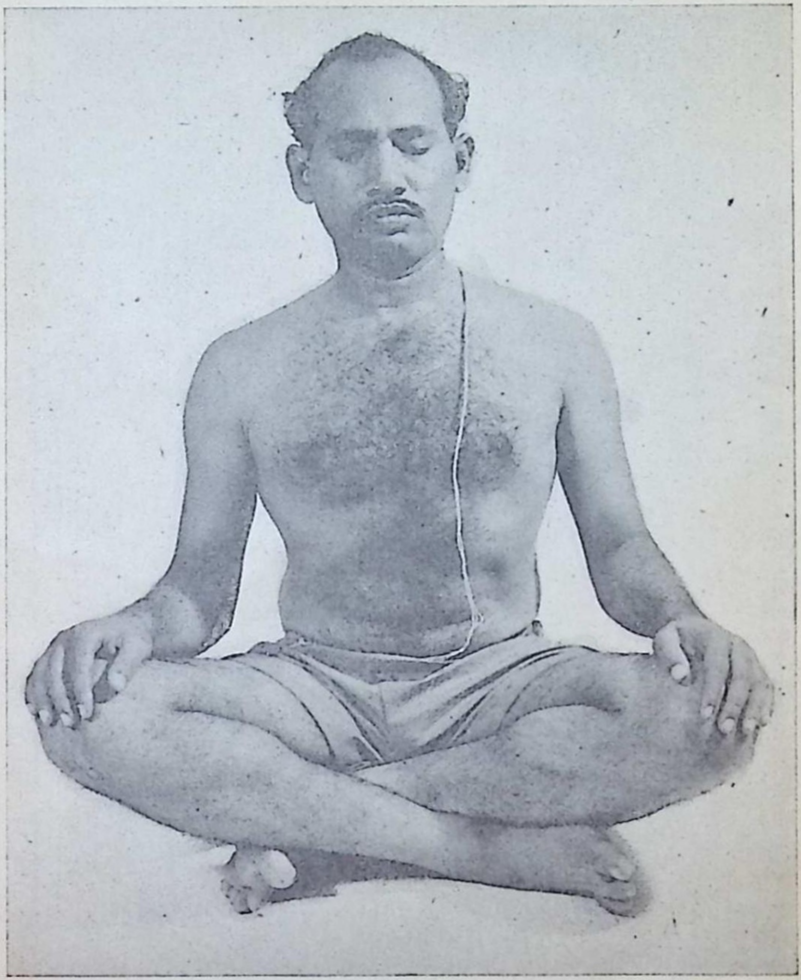
(७) दाहिने हाथ के द्वारा बाँए पैर के घुटने को स्पर्श करना चाहिए।

(८) बाँए हाथ को सामने से ले जाकर दाहिने पैर का घुटना स्पर्श करना चाहिए।

(९) इस प्रकार से स्वस्तिक का एक सुन्दर चिन्ह सा बन जाता है।

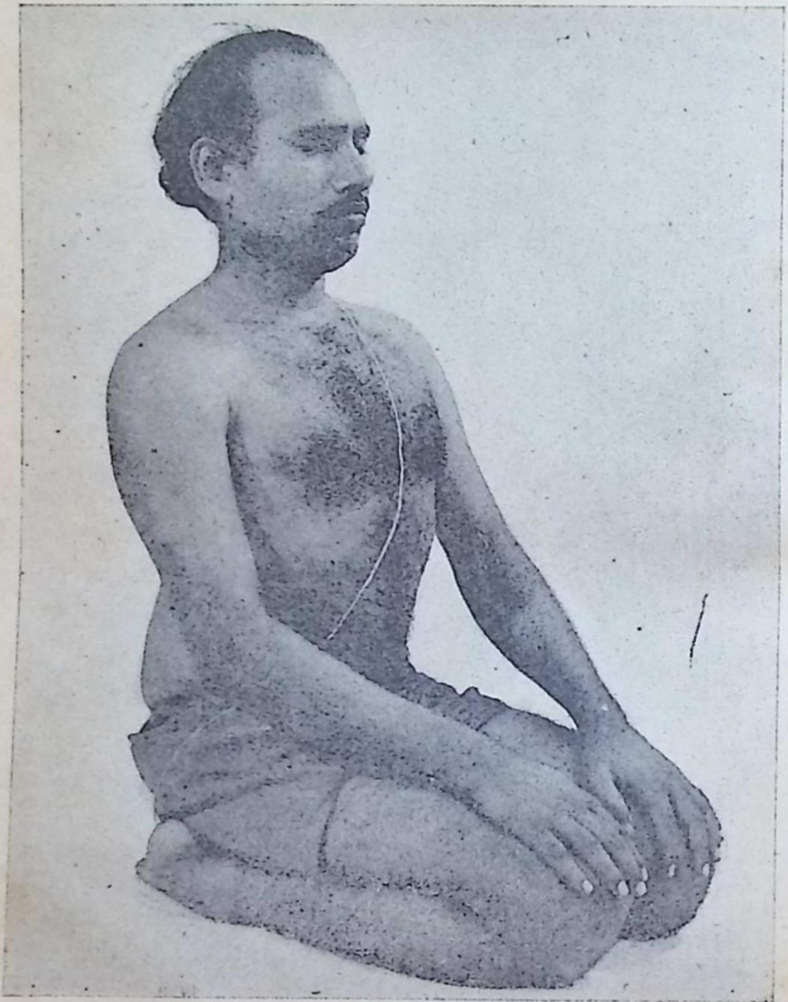
(१०) ध्यानार्थ आसन के सभी नियम इसमें भी अपनाना चाहिए। चित्र-६

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



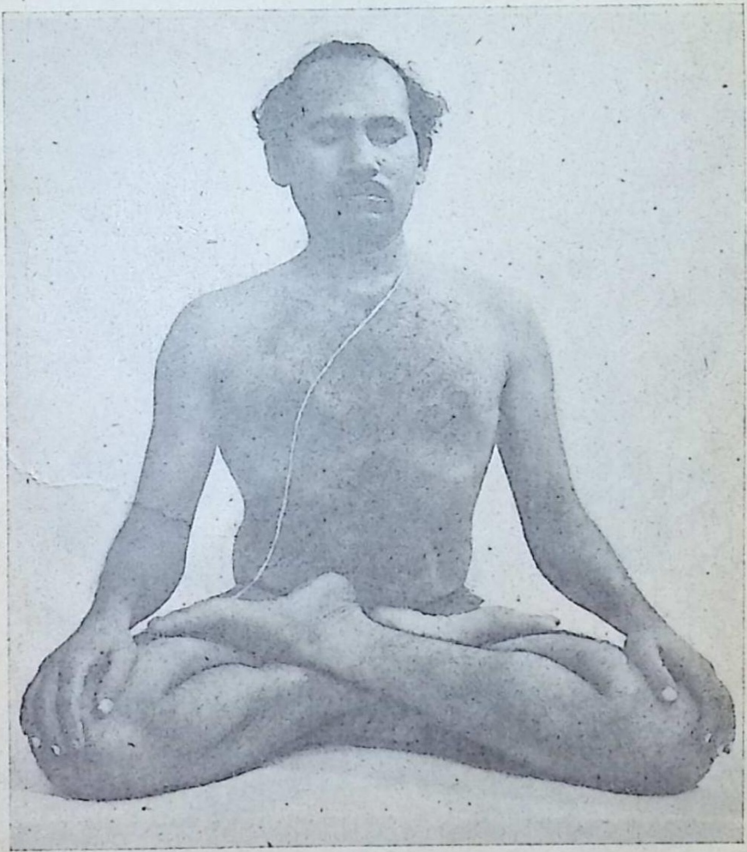
सुखासन Sukhasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



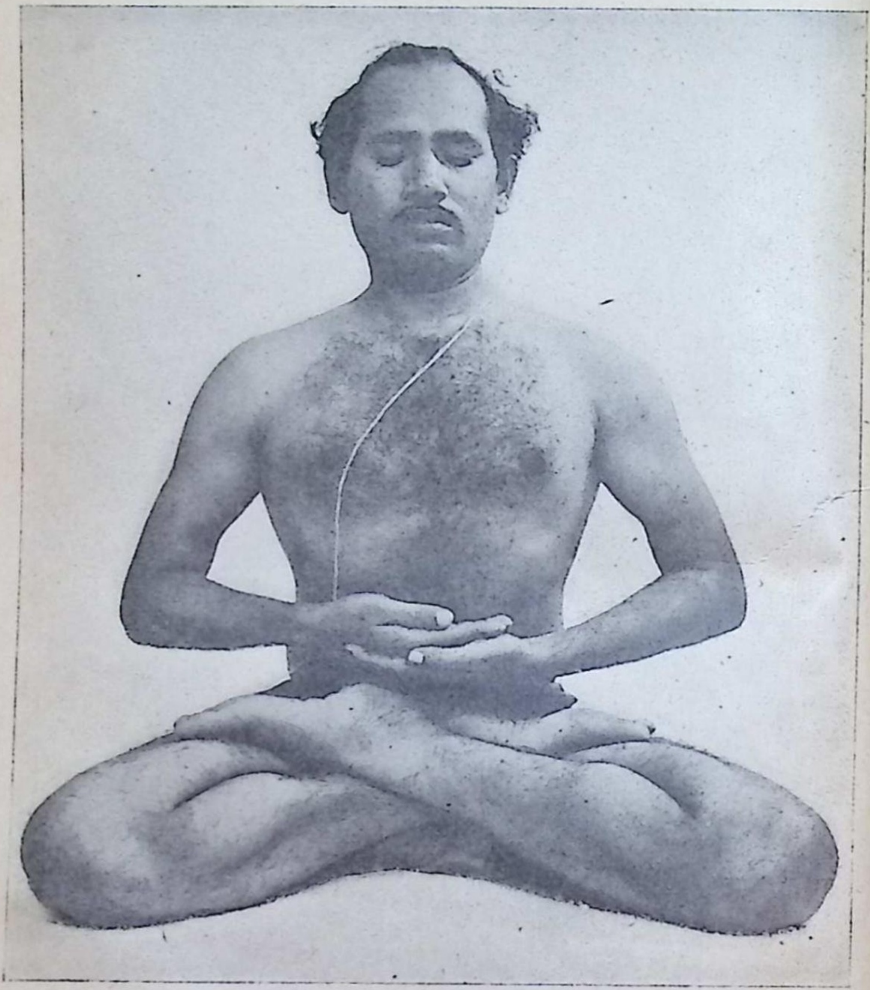
वज्रासन Vajrasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



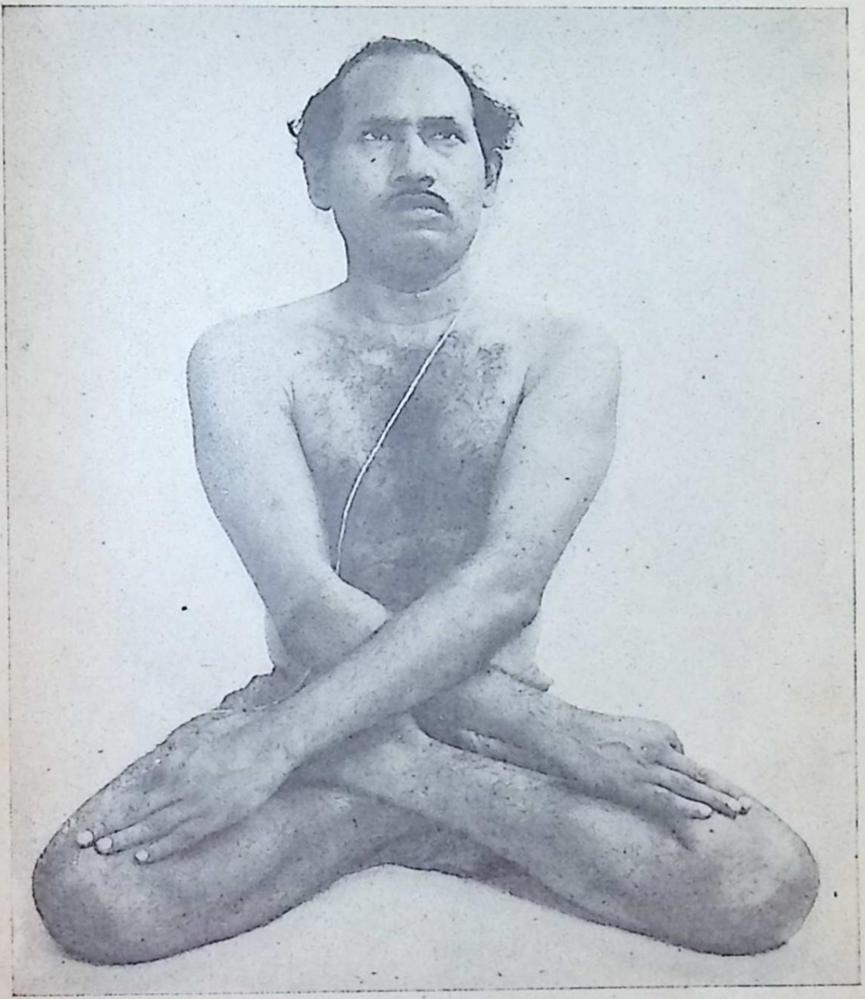
पद्मासन Padmasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



पद्मासन Padmasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



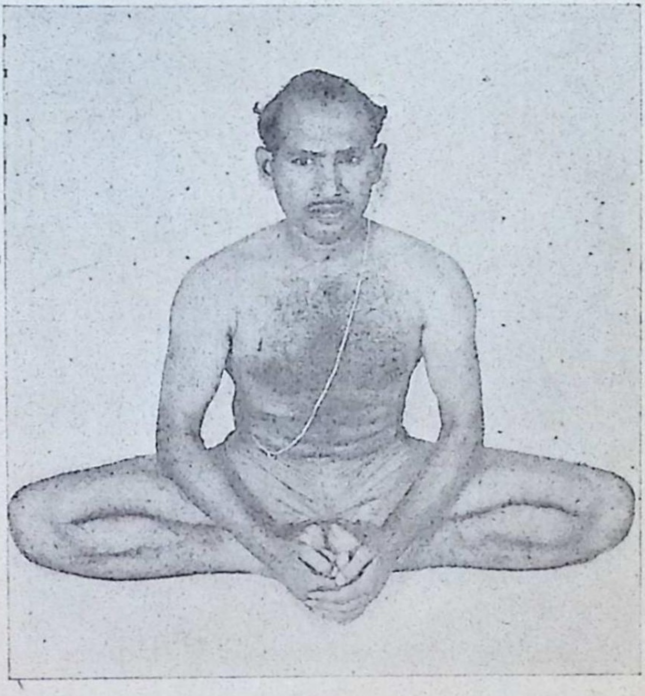
स्वस्तिकासन

Swastikasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

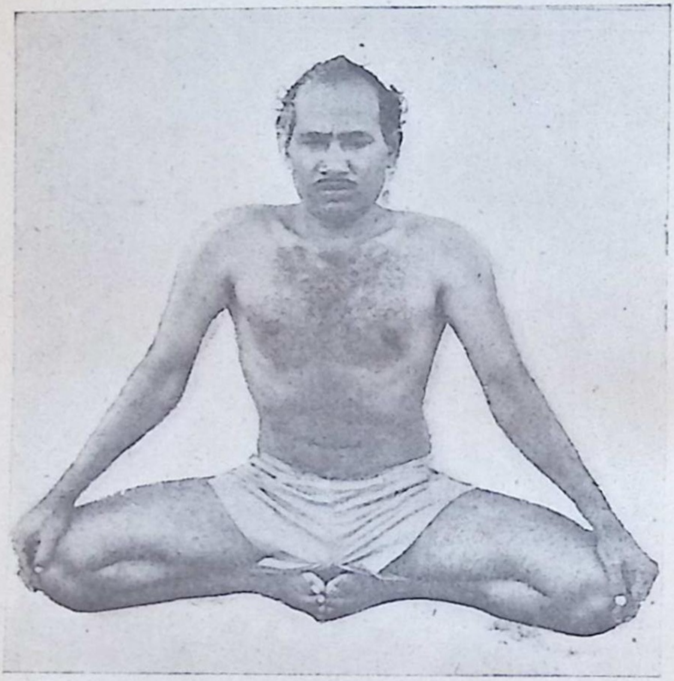
गोमुखासन Gomukhasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



भद्रासन Bhadhrasaan

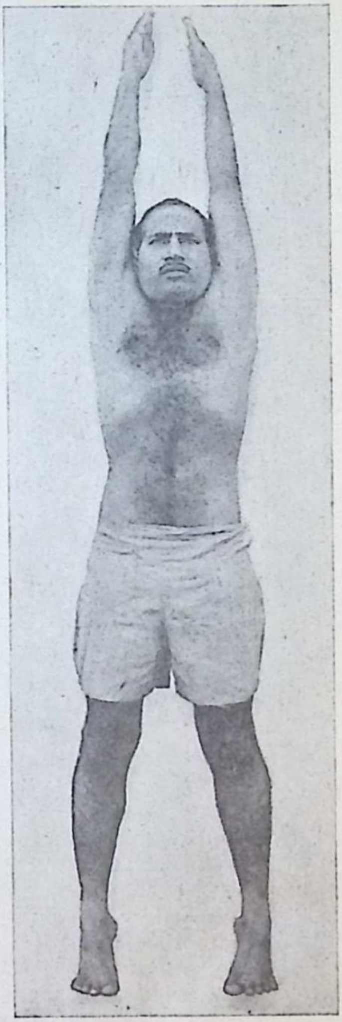
Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



गोरक्षासन

Gorakshasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

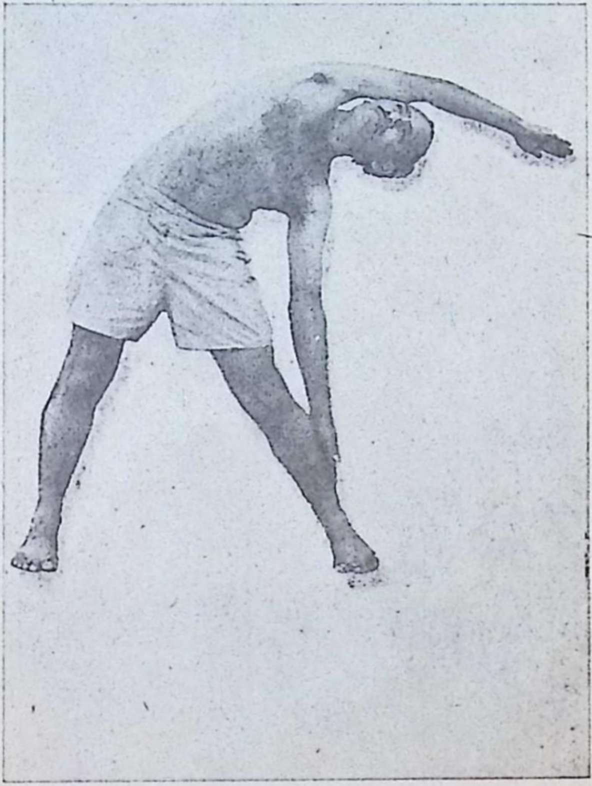


तालासन Talasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

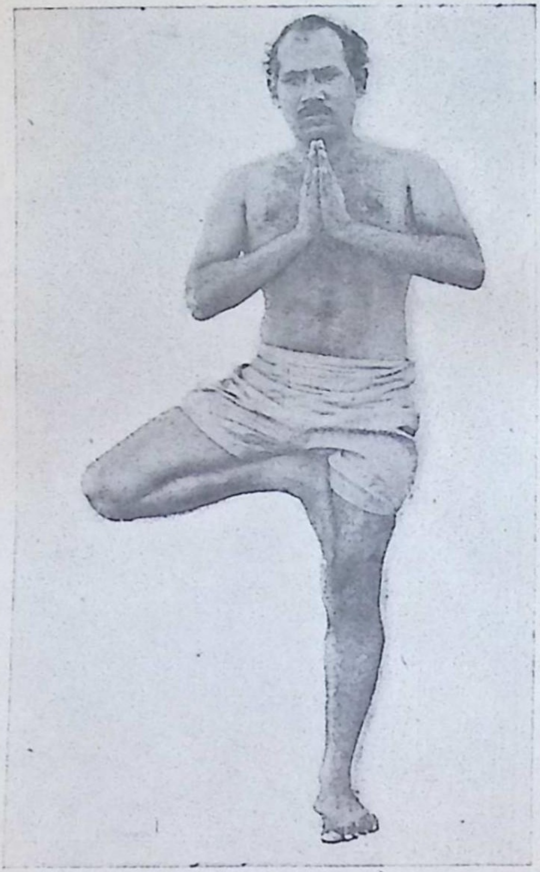
कोणासन १ Konasana I

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



कोणासन २ Konasana 2

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

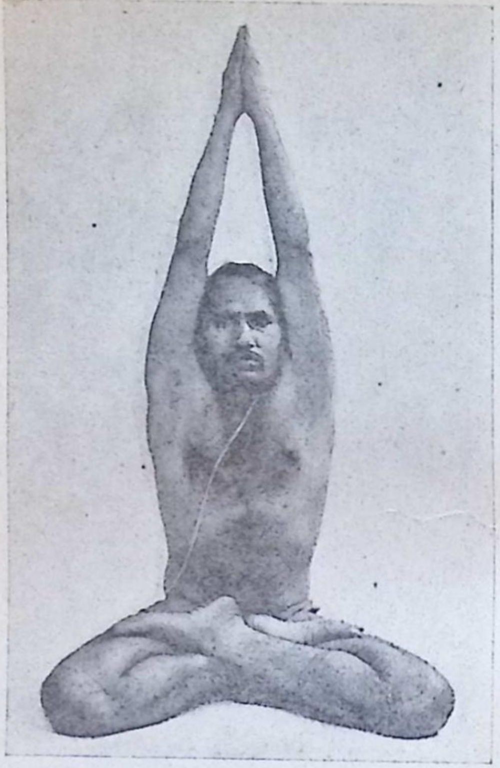


एक पादासन Ekapadasana

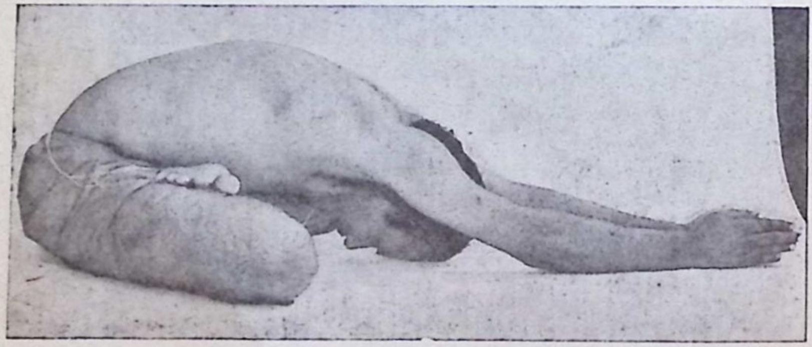
Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

गरुडासन Garudasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

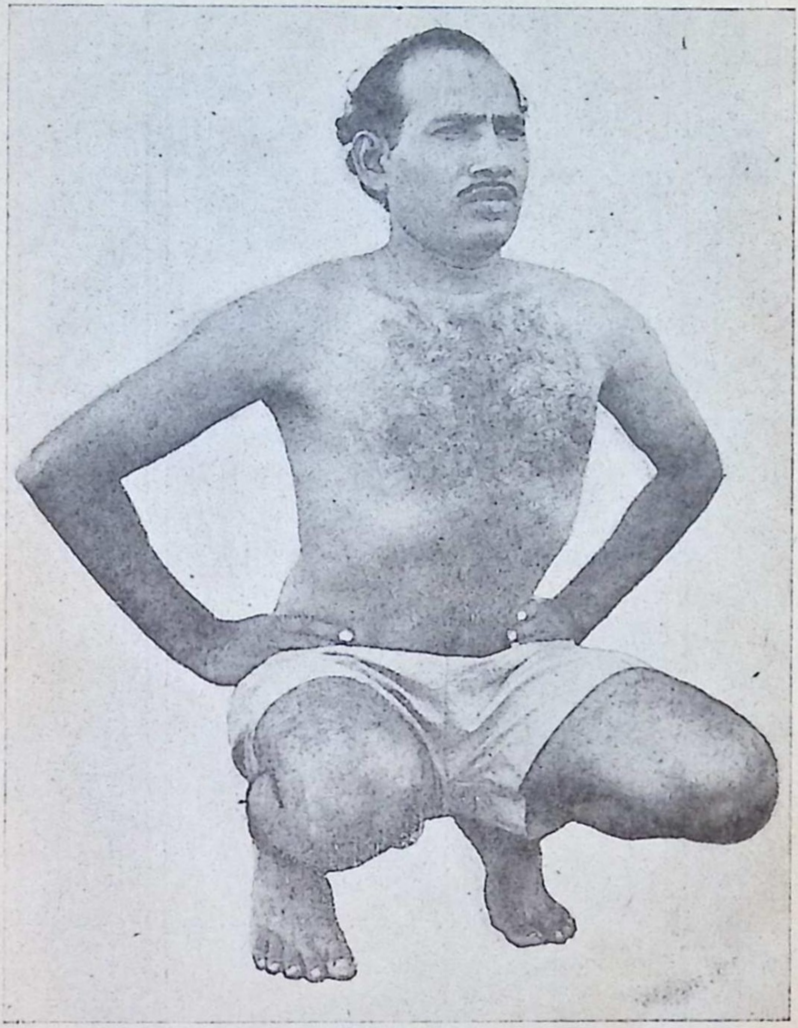


पर्वतासन १ Parvatasana 1



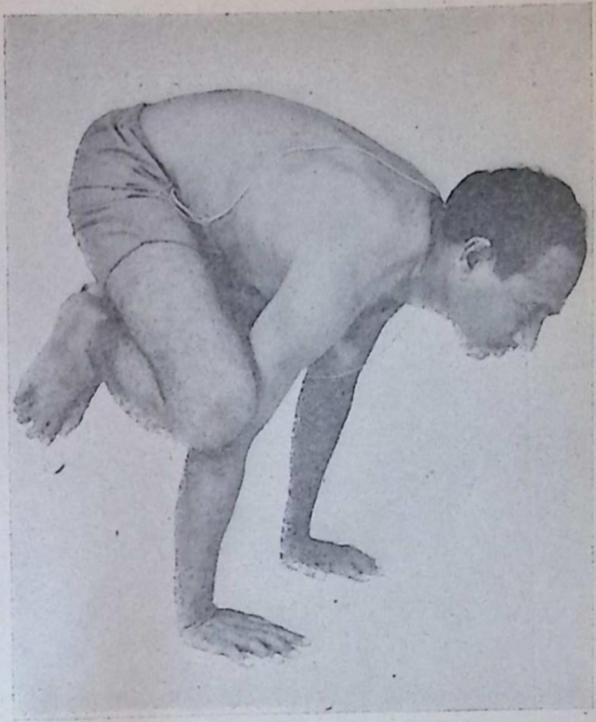
पर्वतासन २ Parvatasana 2

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



उडकायासन Utakayasana

बकासन १ Bakasana 1



बकासन २ Bakasana 2

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

लाभ :– १. अजपाजाप के लिए सर्वोत्तम माना गया है ।

(२) ध्यान और चिन्तन के लिए भी सर्वश्रेष्ठ है ।

(३) भुजाओं को कुछ आयाम मिल जाया करता है ।

(४) वक्षस्थल में भी थोड़ा श्रम मिलने से स्फूर्ति आ जाती है ।

(५) जननेन्द्रिय की मांसपेशियों को आयाम देने से ब्रह्मचर्य का पालन करने में यह सर्वोत्तम माना गया है ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

गोमुखासन

यद्यपि यह ध्यनावस्थित आसनों में स्थान पाता है, फिर भी इसको रोगोपचारक आसनों में स्थान दिया गया है, क्योंकि शरीर के विभिन्न अंगों को आयाम मिल जाया करता है। योगियों ने इसे सात्विक गुण को बढ़ाने के लिए अपनाया था। उनका ऐसा विचार है, कि जिस प्रकार गाय सात्विक वृत्ति की है और दूसरों के लिये सदैव परोपकार करती रहती है, गाय का यही सात्विक गुण प्राप्त करने के लिए और सात्विक वृत्ति का विकास कर समाज का कल्याण करने के लिये गोमुखासन को अपनाया अर्थात् गाय के मुख की तरह अपने शरीर की अवस्था मानकर कुछ समय तक ध्यान के लिए बैठना चाहिए। इससे मानसिक और भावनात्मक विकास करने में विशेष सहायता मिलती है।

विधि :-(१) चटाई पर बैठकर दोनों पैरों को सामने मिला हुआ फैला दें।

(२) बाँए पैर को मोड़कर एड़ी को दाहिने नितम्ब के समीप रखें।

(३) अब दाहिने पैर को मोड़ कर बाँए पैर के घुटने के ऊपर से पार करते हुए बाँए नितम्ब के पास रखना चाहिए।

(४) अर्थात् बाँया घुटना नीचे और दाहिना घुटना ऊपर हो जाना चाहिए।

(५) बाँया हाथ पीछे ले जाकर पीठ से मिलाते हुए गर्दन की ओर रखें।

(६) दाहिना हाथ ऊपर से मोड़ कर, बाये हाथ को, पीठ पर गर्दन के पास पकड़ लेना चाहिए।

(७) अब गर्दन, धड़, सिर और पीठ के सभी भाग एक सीध में हो जाना चाहिए।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

(८) उदर का भाग अन्दर खिचा हो। मुख शान्त हो।

(९) कुछ समय रुकने के पश्चात्, यही क्रम दूसरी तरफ से दुहराना चाहिए।

(१०) अर्थात् दाहिने पैर की एड़ी बाएँ पैर के नितम्ब के समीप रखें।

(११) बाएं पैर की एड़ी को दाहिने पैर के नितम्ब के समीप रखें।

(१२) दाहिने हाथ को पीछे मोड़ के, ऊपर रखें।

(१३) बाएँ हाथ को ऊपर से मोड़ कर, दाहिने हाथ को गर्दन के समीप, पीठ पर पकड़ रखें। चित्र–७

(१४) इसके अभ्यास से दोनों अवयवों को समान रूप से श्रम प्राप्त हो जाता है। और उनकी मांसपेशिया समान रूप से कार्य करती हैं।

लाभ :– (१) सात्विक वृत्ति का विकास होता है।

(२) इन्द्रियों पर संतुलन पाना।

(३) हाथ के जोड़ों की कठोरता को दूर करना।

(४) भुजाओं की मांसपेशियों को आयाम देना।

(५) पैरों को श्रम देकर ठीक करना।

(६) पीठ और गर्दन में तनाव देकर वहाँ रुधिर का संचार बढ़ाना।

(७) पीठ की अकड़न (कठोरता) को दूर करना।

(८) यदि पीठ में, मांसपेशियों का दर्द हो, तो उसको दूर करता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

सांस्कृतिक आसन या रोगोपचारक आसन

वास्तव में योगियों ने सर्वप्रथम ध्यानार्थं आसनों का ही अविष्कार किया था। उन आसनों के द्वारा वे अपनी साधना को बढ़ा सकते थे। तप का बल बढ़ाने के लिए एक विशेष आसन में बैठा करते थे। यहाँ तक कि तीन घन्टे से कम, एक आसन में बैठना, अपराध माना जाता था। एक समय में तीन घन्टे तक एक आसन में बैठकर तप अथवा ध्यान करना और आसन छोड़ने के पश्चात तत्काल चलना प्रारम्भ कर देने पर ही वह आसन सिद्ध माना जाता था। यह उनके आसन सिद्ध करने का विधान था।

शरीर विज्ञान का ऐसा सिद्धांत है, कि यदि विविध रूप से अवयवों को आयाम न दिया जाये, अर्थात् शरीर के विभिन्न अंगों में संकोचन-विमोचन, तनाव और दबाव न प्राप्त होता रहे, तो कुछ अंग कमजोर पड़ जाया करते हैं। उनकी कार्यक्षमता जाती रहती है। इतना ही नही रुधिर का संचार भी बन्द हो जाया करता है। जब रुधिर का संचार बन्द हो जाता है, तो उसके साथ-साथ प्राणशक्ति का प्रवेश भी रुक जाया करता है। इन सब कारणों से शरीर में कुछ रोग उत्पन्न हो जाया करते हैं। रोग का उत्पन्न होना योग की साधना में बाधा पड़ना है। ऐसी अवस्था में भावना कितनी ही दृढ़ क्यों न हो, पर सफलता के लिए लालायित रहना पड़ता है।

रोगों से छुटकारा पाने के लिये योगियों ने रोगोपचारक आसनों का अविष्कार किया। उनका किया हुआ अविष्कार आज के वैज्ञानिक अविष्कारों से अधिक महत्वपूर्ण है और उनका प्रभाव सदियों से चला आ रहा है। जिस प्रकार पेड़ के नीचे बैठे हुए न्यूटन ने सेव को गिरते हुए देखकर, पृथ्वी की गुरुत्वाकर्षण शक्ति का अविष्कार किया, ठीक

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

उसी प्रकार योगियों ने पशु-पक्षियों, जीव-जन्तुओं के आहार-विहार और उनके शरीर की बनावट एवं खान पान का सूक्ष्मतम अध्ययन कर रोगोपचारक आसनों. क्रियाओं, मुद्राओं और प्राणायाम का अविष्कार किया। जिनका अभ्यास कर आज भी, मानव अपने शरीर के रोगों को दूर करने के साथ-साथ, शरीर में रोगों का प्रवेश न हो, ऐसी क्षमता प्राप्त कर सकते हैं।

रोगोपचारक आसनों की संख्या के विषय में मतभेद है, क्योंकि शिवसंहिता में आसनों की संख्या चौरासी लाख कही गयी है। और जितने जीव-जन्तु कीड़े-मकोड़े हैं, उतने ही आसन माने गए हैं, परन्तु इन सबको जानने वाले केवल भगवान शिव हैं, अन्य कोई नहीं। पर मानव कल्याण के लिए केवल चौरासी आसन ही उत्तम हैं। इन चौरासी आसनों का वर्णन किसी एक ही ग्रन्थ में नहीं है। घरन्ड संहिता में केवल ३२ आसनों का वर्णन है, जबकि ध्यानार्थ आसन भी उसमें मिले हुए हैं।

योग की मूल पुस्तकों का अध्ययन करने से इस निष्कर्ष पर पहुँचा गया, कि रोगोपचारक आसनों की संख्या ५६ है। लेकिन अर्वाचीन और वर्तमान योगियों और योगाचार्यों ने अनेक आसन बढ़ा दिये हैं। सब का अभ्यास करना अत्यन्त आवश्यक नहीं है। शरीर और मन पर प्रभाव डालने वाले कुछ ही आसनों के अभ्यास से स्वस्थ, सुडोल, शान्त, सौम्य तथा शक्तिशाली रहा जा सकता है। इन आसनों को शरीर के अवयवों पर प्रभाव पैदा करने की दृष्टि से अलग-अलग कर दिया गया है। कुछ आसनों के द्वारा मेरुदन्ड को आयाम देकर ठीक रखा जा सकता है। जैसे :– (१) भुजगासन, (२) धनुरासन (३) सुप्तवज्रासन (४) मत्स्यासन (५) शलभासन (६) चक्रासन (७) हस्तपादासन

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

(८) हलासन (९) पश्चिमोत्तान-आसन (१०) योगमुद्रा (११) वक्रासन (१२) त्रिकोणासन (१३) अर्धमत्स्येन्द्रासन (१४) कोणासन इत्यादि।

कुछ आसन उदर भाग के लिए हैं जैसे :– (१) पवन मुक्तासन (२) मयूरासन

कुछ आसन हाथ-पाँव के लिए हैं। जैसे :– (१) तालासन (२) उत्कटासन (३) वकासन (४) कुक्कुटासन (५) वृक्षासन (६) पर्वतासन (७) तुलासन (८) कूर्मासन

कुछ आसन रुधिर संचार को उलट देने वाले हैं जैसे :– (१) विपरीत-करणी, सर्वांगासन।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

योगेन्द्र श्वास-गति (रीदम्)

यों तो नाना प्रकार के व्यायाम प्रचलित हैं। दौड़ने, दन्ड बेंठक करने, वेट लिफ्टिंग, पेरेलेलवार, वेलबाल इत्यादि विशेष रूपसे प्रचलित हैं। और इन सबके द्वारा शरीर को श्रम मिल जाया करता है। यौगिक आसन भी एक प्रकार से श्रम देने वाले ही हैं परन्तु क्या कारण है, कि यौगिक आसनों के द्वारा लोगों को अधिक लाभ होता है। यदि शरीर में रोग होते हैं, तो वे दूर हो जाते हैं। शरीर निरोग रहता है। आसन करने वालों को किसी प्रकार की थकावट भी नहीं होती। यह देखा गया है, कि यौगिक आसन करने वाले अपने कार्यों को ठीक रूपसे कर सकते हैं – उनके कार्य चाहे शारीरिक हों या मानसिक। जो लोग यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने वाले होते हैं, वृद्धावस्था में भी उनके शरीर रोग ग्रस्त नहीं होते। फेफड़ों, हृदय इत्यादि अंगों में होने वाले रोग भी नहीं होते। उनका जीवन स्वस्थ एवं सुखी रहा करता है, परन्तु ऐसा गुण अन्य प्रकार के व्यायाम करने वाले लोगों में नहीं दिखाई पड़ता। अन्य प्रकार के व्यायाम के विधानों और यौगिक आयाम करने के विधानों में कुछ विशेष अन्तर तो अवश्य ही होगा, जिसके कारण लोगों पर इतना भिन्न-भिन्न प्रभाव पड़ा करता है।

योग के आयामों को श्वास गति के साथ अपनाया जाता है। योग का प्रत्येक आसन प्राणायाम की विशेष विधि के साथ किया जाता है। यदि श्वास की गति को निकाल दिया जाय तो स्वाभाविक है, आसनों का भी वही परिणाम होगा, जो अन्य प्रकार के व्यायामों का हुआ करता है। श्वास गति से किए जाने वाले आसन व्यय हुई शक्तियों की पूर्ति करते रहते हैं। आसन में भी शरीर के भागों को श्रम करना पड़ता है, शरीर की शक्ति का व्यय होता है लेकिन योग आसन में व्यय

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

होने वाली शक्ति की पूर्ति श्वास गति से प्राप्त होती रहती है। क्योंकि श्वास गति के साथ शुद्ध वायु, जिसे प्राण शक्ति कहा गया है, शरीर में प्रविष्ट होती रहती है। उसका परिणाम यह होता है, कि योगासन करने वाले को किसी प्रकार की थकावट का अनुभव नहीं होता और जब वह अपने अभ्यास को पूर्ण कर लेता है, तो शरीर और मन में एक प्रकार की स्फूर्ति और स्थिरता का अनुभव करता है। उसका चित्त चंचल नहीं रहता, वह शान्ति का अनुभव करता है।

आसनों के साथ श्वास गति का सम्बन्ध शरीर की अवस्था पर आधारित है। यों तो इनका साधारण सिद्धांत यह है कि जब शरीर में तनाव हो तो ऐसी अवस्था में प्रायः श्वास अन्दर लेनी चाहिए जिसे योग की भाषा में पूरक कहा जाता है। जब श्वास अन्दर ले लिया जाता है तो उसको कुछ समय तक अन्दर रोक रखना (या कुम्भक करना) चाहिये फिर श्वास को बाहर निकालना (या रेचक करना) पड़ता है। यह श्वास का विधान शरीर में तनाव होने पर अपनाया जाता है।

जब शरीर के अवयवों में दवाब का अनुभव हो तो श्वास की गति, प्रायः बाहर होनी चाहिए, अर्थात् रेचक करना चाहिए। श्वास बाहर निकाल देने के पश्चात् कुछ समय तक श्वास को बाहर ही रोक रखना (शून्यक करना) चाहिए। शून्यक करने के पश्चात् फिर श्वास को अन्दर लेना चाहिए। इन क्रमों का प्रयोग प्रायः प्रत्येक आसन के साथ होता रहता है। विशेषतः इस प्रणाली का प्रयोग रोगोपचारक आसनों के साथ ही हुआ करता है। न कि ध्यानार्थ आसनों के साथ। क्योंकि ध्यानार्थ आसनों में शरीर को बार-बार तनाव और दवाब नहीं दिया जाता।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अब यहाँ यह समस्या उत्पन्न होती है, कि कितने समय तक श्वास की मात्रा-पूरक, कुम्भक, रेचक और शून्यक की होना चाहिए। श्री योगेन्द्र जी का बताया हुआ विधान यहाँ अपनाया जाता है। आसनों के साथ श्वास की गति १ : २ : १ के अनुपात से अपनाना चाहिए, अर्थात यदि एक मात्रा श्वास पूरक हो, तो दो मात्रा तक कुम्भक और एक ही मात्रा तक रेचक हो और दूसरे विधान में भी यदि एक मात्रा रेचक तो दो मात्रा शून्यक और एक ही मात्रा पूरक की अपनाना चाहिए। इस मात्रा को सेकन्डस् में गिनना चाहिए, क्योंकि सेकन्डस् में प्रत्येक व्यक्ति श्वास ले सकता है न कि मिनट में। श्वास की गणना के लिए यह पद्धति है, कि यदि एक हजार एक कहा जाता है, तो वह ठीक एक सेकन्ड होता है। लेकिन इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि श्वास लेने के साथ उच्चारण नहीं करना चाहिए, नहीं तो श्वास नहीं ली जा सकती, इसलिए गणंना मन में होनी चाहिए और श्वास की गति सदैव एक सी रखनी चाहिए।

"एक-दो-एक" सम्बन्ध शरीर की अवस्था के अनुसार ही अपनाना चाहिए। जिस आसन के अनुसार जैसा दबाव अथवा खिचाव पड़ता हो, उसके अनुसार ही श्वास गति का प्रयोग करना चाहिए। जैसे तालासन में २ : ४ : २ का अनुपात है, क्योंकि यहाँ खिचाव हुआ करता है किंतु योगमुद्रा में ३ : ६ : ३ का अनुपात रखना अति उत्तम होता है। इस प्रकार से जितने आसन किए जाते हैं उन सभी में श्वास गति का प्रयोग उन आसनों द्वारा डाले गए प्रभाव के अनुसार ही होना चाहिए, जिनको प्रत्येक आसन के साथ समझा दिया गया है और प्रत्येक अभ्यासी को चाहिए कि आसनों का अभ्यास करते समय उनका ध्यान रखें। यह सिद्ध हो चुका है, कि श्वास गति के साथ किए हुए आसनों का अभ्यास सदैव विशेष लाभ पहुँचाता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

स्थिर और गतिशील अर्थात चलित आसन

योग के मूल ग्रन्थों में वर्णित आसन स्थिर आसन ही थे। उस समय के योगाभ्यासियों में स्थिर आसन करने की क्षमता भी थी और समय भी। इसके अतिरिक्त प्राचीन काल में योगाभ्यासियों के आसन करने का मुख्य उद्देश्य 'तप' था।

किन्तु वर्तमान काल में, मनुष्य के पास न तो इतना समय ही है और न इतनी शक्ति ही, कि वह स्थिर आसन कर सके।

इन सब कठिनाईयों को देखते हुए, योग इंस्टीट्यूट सांताक्रूज के संस्थापक श्री योगेन्द्रजी ने गतिशील अथवा चलित आसनों का आविष्कार किया। उनकी देखा देखी दूसरे योगाचार्यों ने भी चलित आसनों को अपना लिया। किन्तु चलित आसनों के आविष्कार का सम्पूर्ण श्रेय श्री योगेन्द्रजी को है।

चलित आसनों के निम्नलिखित लाभ हैं।

१. इनमें कम समय लगता है।
२. जो व्यक्ति एकाएक स्थिर आसन नहीं कर सकते, वे इन्हें आसानी से कर सकते हैं।
३. श्वास गति के समावेश के कारण, इन आसनों का मानव शरीर और मस्तिष्क पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।
४. चलित आसनों का कुछ समय तक अभ्यास करने के पश्चात् स्थिर आसन, सरलता से किये जा सकते हैं।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

तालासन (ताडासन)

योगियों ने संभवतः ताड के वृक्ष के आधार पर इस आसन का नामकरण किया होगा। जिस प्रकार ताड का वृक्ष, ऊँचा और पतला होता है, ठीक वैसी ही स्थिति योगाभ्यासी की इस आसन के करते समय हो जाया करती है एवम् कुछ समय तक अभ्यास करने के पश्चात्, योगाभ्यासी का मोटापा दूर होकर, वह अपेक्षाकृत, सुडौल, ऊँचा और पतला हो जाता है।

प्राचीन काल में किया जाने वाला, तालासन कठिन था, क्योंकि योगी इसे तप के लिये भी किया करते थे। अगूठों पर खड़े होकर, हाथ ऊपर उठा और मिलाकर, अपनी दृष्टि किसी पेड़ के पत्ते, पर जमाकर घंटों खड़े रहा करते थे। यदि उनमें से कोई अपना संतुलन खोकर गिर जाता, तो उसे और भी तीन घंटे तक इसी आसन में खड़े रहने का दंड मिला करता था।

आज के युग में मनुष्य के पास इस प्रकार किसी एक आसन में घंटों खड़े रहने या बैठने का न तो समय ही है, और न ही उनमें इतनी शक्ति है।

किन्तु आजकल हम, इसे सरल रीति से किया करते हैं।

जिस प्रकार ताड़ का वृक्ष ऊँचा और पतला होते हुए भी अधिक शक्तिशाली हुआ करता है। आँधी तूफान आने पर दूसरे मोटे वृक्ष गिर जाया करते हैं, किन्तु यह नहीं गिरता, ठीक उसी प्रकार तालासन करने वालों (यदि उनकी आयु २५ वर्ष से अधिक न हो तो) -की ऊंचाई में बृद्धि होती है। उनकी चर्बी गल जाती है, उनका शरीर पतला बनकर, सुडौल हो जाता है। जिन लोगों का पेट आगे बढ़ारहता है, वह कम होकर साधारण अवस्था में आ जाता है। और जैसा होना चाहिये

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

उदर की तुलना में वक्षस्थल आगे आ जाता है। शरीर के पतले होने पर भी, यथेष्ट शक्ति रहती है। शरीर संतुलित हो जाता है।

आपने देखा ही होगा – कुत्ते अधिक समय बैठने के पश्चात्, जब खड़े होते हैं, तो वे अगले दो पैरों को आगे बढ़ाकर और पिछले दो पैरों को पीछे हटाकर, अवयवों को आगे पीछे खींचते हैं। बिल्लियाँ भी चारों पैरों को एक साथ करके, ऊपरी खिचाव दिया करती हैं।

कभी कभी मनुष्य भी जम्भाई लेने को बाध्य हो जाया करता है।

ऐसा क्यों करना पड़ता है। शरीर विज्ञान का कहना है, कि यदि १२ घंटों में तीन बार आन्तरिक अवयवों में तनाव न दिया जाये तो उनकी कार्यक्षमता में शिथिलता आ जाया करती है और वे अपना कार्य ठीक ढंग से नहीं कर पाते हैं।

यही कारण है कि लोग जान अथवा अनजान में, जम्भाई लेकर शरीर में तनाव पैदा कर लिया करते हैं।

तालासन शरीर के आंतरिक अवयवों में तनाव पैदाकर, उन्हें स्फूर्तिमय बना देता है।

तालासन के अभ्यास से, चोटी से लेकर अंगूठों तक, अर्थात शरीर के सभी अवयवों को तनाव मिल जाता है। मांस-पेशियों और शिराओं को जितना दबाव और खिचाव चाहिये - मिल जाता है, जिससे रुधिर का संचार सरलता पूर्वक होने लगता है।

तालासन करने से मेरुदंड में ऊपरी खिचाव होता है, जिससे रीढ़ की हड्डियों की गुठलियों (Discs) में ढीलापन आ जाता है और उनके इधर उधर घूमने में सरलता हो जाती है। शरीर शास्त्र का कहना है, कि गुठलियों के बीच में कड़ापन आ जाने की वजह से, नाना प्रकार की व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती है। जैसे :– स्लिपडिस्क, स्पान्डोलीसिस,

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

निरन्तर दर्द इत्यादि। यदि मेरुदंड बेंत की तरह लचीला रहता है, तो अनेक रोगों से छुटकारा मिल जाता है।

तालासन का मुख्य उद्देश्य, मांसपेशियों, ज्ञान तंतुओं और नाड़ी स्थान में साम्य लाना है। प्रायः देखा जाता है, कि मनुष्य सोचता कुछ है और करता कुछ है क्योंकि उसके सोचने और करने में साम्य नहीं होता। वह जो कुछ करना चाहता है, ठीक ढंग से नहीं कर पाता है। जैसे यदि लोगो से बिना नीचे देखे पैर के अंगूठे को स्पर्श करने के लिए कहा जाए तो अधिकांश नहीं कर पायेंगे और इधर उधर टटोलेंगे।

इसीलिये ज्ञानततुओं और मांसपेशियों में साम्य स्थापित करना आवश्यक है, इसकी दैनिक जीवन में अत्याधिक आवश्यकता है। तालासन के द्वारा यह काम बड़ी अच्छी तरह हो जाता है।

विधि :–

तालासन नं० १

१. चटाई पर पैरों को एक दूसरे से ९ इंच की दूरी पर रखकर खड़े होइये।

२. एड़ियों और पंजों के बीच की दूरी समान हो, अर्थात् दोनों पैर समानान्तर हों।

३. वक्षस्थल तना हो और पेट अन्दर खिंचा हो।

४. सिर गर्दन और मेरुदंड एक सीधी रेखा में हों, और नेत्र सामने किसी एक वस्तु पर केन्द्रित हों।

५. दोनों हाथ दोनों बाजू में लटके रहें।

६. शरीर में किसी प्रकार का तनाव नहीं हो। चित्र–८

७. अब धीरे-धीरे श्वास खींचते हुए, दाहिने हाथ को सामने से ऊपर लायें। साथ ही साथ पंजों पर खड़े हों।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

८. हाथ के ऊपर पहुँचने पर, कुछ सेकन्ड तक, कान के पास रोक रखिये । इस स्थिति में भुजा कान को ढंके रहेगी और आप कुम्भक करते रहेंगे । अर्थात आप न तो श्वास लेंगे और न ही छोड़ेंगे ।

९. हाथ को पीछे से घुमाकर नीचे लाईये । साथ ही साथ एड़ियों को नीचे लाईये और श्वास छोड़ते जाईये अर्थात रेचक कीजिये ।

१०. इसमें तीन बातें एक साथ होना चाहिये । श्वास का भीतर लेना (पूरक), हाथ ऊपर ले जाना, और पंजों पर खड़ा होना ।

११. इस प्रकार, एक के बाद, दूसरे हाथ से यह क्रम पाँच से सात बार कीजिये ।

तालासन नं० २

तालासन नं० १ में, एक के बाद दूसरे हाथ को बारी बारी से ले जाते हैं, जबकि तालासन नं० २ में दोनों हाथ एक साथ ऊपर ले जाते हैं । अन्य बातें तालासन नं० १ के समान हैं । इसका अभ्यास भी पाँच से सात बार तक करना चाहिये । चित्र–९

तालासन नं० ३

(१२) इसमें दोनों हाथों को बगल से ले जाकर उपर एक दूसरे से मिलाकर रखते हैं ।

(१३) मिले हुए हाथों को उपर की ओर खींचना चाहिये ।

(१४) दोनों हाथों को पीछे की ओर घुमाव देते हुए पूर्णावस्था में लाना चाहिये ।

(१५) अन्य बातें तलासन नं० १ के समान हैं ।

(१६) इसका अभ्यास भी पाँच से सात बार तक करना चाहिये ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

लाभ :-

१- शरीर के सभी बाह्य एवं आन्तरिक अवयवों में खिचाव पैदा करता है।

२- पचीस वर्ष की वय तक, ऊँचाई बढ़ाने में सहायता करता है।

३- पेट की चर्बी कम करता है।

४- पेट की मांसपेशियों की शक्ति बढ़ाता है।

५- मेरुदंड में उपरी खिचाव पैदा करता है

६- मांसपेशियों और ज्ञान-तंतुओं में साम्य पैदा करता है।

७- पैर और भुजाओं के जोड़ों को सक्षम बनाता है।

८- सम्पूर्ण शरीर को संतुलित करता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

बकासन नं० १

यह आसन बक अर्थात बगुलों की आकृति से मिलता है। बक अर्थात बगुला पक्षी अपने पैरों पर अधिक समय तक खड़ा रहता है, उसी को देखकर योगियों ने बकासन का अभ्यास प्रत्येक के लिए बताया था। जिस प्रकार उत्कटासन के द्वारा केवल पैरों को आयाम दिया था, ठीक उसी प्रकार से बकासन के द्वारा केवल हाथों को आयाम देकर उन्हें शक्तिशाली बनाया जाता है, क्योंकि हाथ की मांसपेशियों को श्रम देकर उनकी शक्ति में वृद्धि होती है, यदि हाथों को नियमित रूप से श्रम नहीं दिया जाता तो उनकी कार्यक्षमता में शिथिलता आ जाती है और थोड़े से श्रम से थकावट आ जाया करती है। इसलिए योगियों का विचार है, कि केवल विशेष अवयवों पर जोर न देकर शरीर के प्रत्येक अंग प्रत्यंग को शक्तिशाली बनाना सबका प्रथम कर्त्तव्य है।

विधि :- (१) चटाई पर बैठ जाना चाहिए।

(२) दोनों हाथों को सामने पृथ्वी पर लगा कर रखें।

(३) पंजों को एक साथ मिलाकर अंगूठों पर बैठने का प्रयास करें।

(४) नितम्ब एड़ियों पर टिका हुआ हो।

(५) पैर का दाहिना घुटना दाहिनी भुजा पर और बाँया घुटना बाँयी भुजा पर रखें।

(६) पैरों को ऊपर लाने के साथ ही श्वास भरते हुए पूरे शरीर को उठाना चाहिए।

(७) अब शरीर का पूरा भार दोनों हाथों पर टिका होगा। चित्र–१०

(८) ऐसी अवस्था में श्वास को कुछ समय तक, कुम्भक की अवस्था में रखना चाहिए।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

(९) आँखें सामने टिकी हुई हों और सिर न अधिक ऊपर और न अधिक नीचा हो ।

(१०) रेचक करते हुए सावधानी के साथ घुटनों को भुजाओं पर से हटा कर साधारण अवस्था में लाना चाहिए ।

(११) यही क्रम दुबारा दुहराना चाहिए ।

(१२) इस प्रकार से इसको लगभग ४ बार से ५ बार तक करना चाहिए ।

लाभ :-

(१) हाथों की मांसपेशियों में तनाव और दबाव पैदा कर उन्हें कार्यशील बनाता है ।

(२) भुजाओं में शक्ति पैदा करता है ।

(३) शरीर को संतुलित करने में सहायता करता है ।

(४) नाड़ियों और ज्ञानतन्तुओं में साम्यता पैदा करने का कार्य करता है ।

(५) उदर के निचले अंगों में दबाव पैदा करता है ।

बकासन नं० २

बकासन के नं० १ और २ में इतना ही अन्तर है, कि नं० २ केवल पद्मासन में किया जाता है, और कुछ कठिन है । जबकि नं० १ अति सरल है, और प्रायः सभी लोग इसे सरलता से कर सकते हैं । चित्र–११

इसे कहीं-कहीं कुक्कुटासन भी कहा गया है ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

लोलासन या तुलासन

यह आसन उपर्युक्त दोनों नामों से पुकारा जाता है। कुछ लोग इसे तुलासन कहते हैं, और कुछ लोग लोलासन। यह आसन बकासन के जैसा ही है, क्योंकि इसके द्वारा भी केवल हाथों को श्रम मिलता है। कुछ लोगों के लिए तुलासन सरल पड़ता है और कुछ लोगों के लिए बकासन। जिन लोगों से पद्मासन नही हो सकता वे बकासन का अभ्यास कर सकते हैं, अन्यथा दोनों का अभ्यास एक सा रहता है।

विधि :-

(१) पद्मासन में बैठ जाना चाहिए।

(२) दोनों हाथ की भुजाओं को शरीर के बगल में पृथ्वी पर टिका देना चाहिए।

(३) अब पूरक करते हुए शरीर को ऊपर उठायें।

(४) यहाँ तक कि शरीर दोनों भुजाओं के बीच से होता हुआ हाथ की टुहनियों तक उठ जाना चाहिए।

(५) जब शरीर पूर्ण रूपसे उठ जाता हैं, तो ऐसी अवस्था में श्वास को कुछ समय तक रोक रखना चाहिये।

(६) कुछ सेकन्ड का अवकास देकर, उसी क्रम को, फिर से दुहराना चाहिए। देखिए चित्र

(७) रेचक करते हुए धीरे-धीरे सावधानी पूर्वक शरीर को साधारण अवस्था में लाना चाहिए।

(८) इसका भी अभ्यास लगभग ४ से ५ बार ही करना उत्तम होगा।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

लाभ :

(१) हाथों को पूर्णरूप से आयाम देकर शक्तिशाली बनाता है।

(२) पद्मासन लगा रहने से पैरों को भी शक्ति मिलती है।

(३) उदर के निचले अंगों को श्रम देता है।

(४) नाड़ी संस्थान और ज्ञानतन्तु संस्थान में साम्यता आती है।

(५) संतुलन भी बढ़ता है।

(६) शरीर में बढ़ी हुई चर्बी का विनाश करता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

पर्वतासन

इसका आविष्कार पहाड़ की आकृति को देख कर किया गया होगा। इसके पहले उपर्युक्त आसनों के द्वारा, केवल हाथों और पैरों को श्रम मिलता है, या फिर बारी-बारी से ही उन्हें क्रियाशील किया जाता है, परन्तु पर्वतासन के द्वारा लगभग शरीर के सभी अवयव श्रम पाकर, कार्य करने में सक्षम हो जाते हैं। क्योंकि इसके द्वारा धड़ के भागों को भी ऊपरी खिंचाव मिल जाता है, जिससे मेरुदन्ड में हुए विकार को दूर किया जा सकता है। यह देखा गया है, कि जिन लोगों का शरीर सदैव आगे की ओर झुका रहता है, वे अच्छी तरह सीधा चल नहीं सकते। यदि ऐसे लोगों को पर्वतासन कराया जाता है, तो उनको अधिक लाभ हो जाता है और वे सीधे चलने बैठने और खड़े होने लगते हैं। शरीर को पतला और सुडौल बनाने में भी यह सर्वोत्तम अधिक कार्य करता है, क्योंकि इससे अनावश्यक चर्बी छट जाया करती है।

विधि :- पर्वतासन भी दो प्रकार से किया जाता है। सुखासन में बैठकर और दूसरा पद्मासन में बैठकर। जिनको जो सरल हो उसी में बैठकर करना चाहिए।

(१) पद्मासन में बैठ जाना चाहिए।
(२) दोनों हाथों को बगल से ऊपर लेकर।
(३) दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे से मिला लें।
(४) मिली हुयी अंगुलियों को श्वास लेते हुए ऊपरी खिंचाव दे।
(५) ऊपरी खिंचाव देते समय भुजाओं से, दोनों कानों को ढंक लेना चाहिए। देखिए चित्र
(६) हाथों और शरीर को इधर-उधर झुकाना नहीं चाहिए।
(७) आँखों को कुछ दूर, किसी बिन्दु या वस्तु पर, टिका देना चाहिए।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

(८) वक्षस्थल सामने तना हो, मेरुदण्ड एक सतह में, सिर और धड़ एक सीध में, रखते हुए, कुछ समय तक श्वास रोक रखें।

(९) पर्वत की तरह स्थिरता और दृढ़ता पूर्वक खड़े रहना चाहिए।

(१०) रेचक करते हुए साधारण अवस्था में आ जाना चाहिए।

(११) कुछ ही सेकेन्ड का आराम लेकर फिर वही क्रम दुहराना चाहिए।

(१२) प्रारम्भ में इसका अभ्यास, केवल ३ या चार बार ही करना चाहिए।

लाभ :–

१- उदर के भागों में ऊपरी खिचाव पैदा करता है।

२- कमर की कठोरता दूर करता है।

३- पीठ की मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाता है।

४- शरीर के अगल-बगल की चर्बी को दूर करता है।

५- पेट का मोटापा कम करता है।

६- शरीर का ढ़ाँचा सुडौल बनाता है।

इसका वर्णन "योग फार वीमेन" नामक पुस्तक में श्रीमती सीतादेवीजी ने किया है और विशेष रूपसे महिलाओं के लिए अति उत्तम बताया गया है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

कुक्कुटासन

इस आसन का आविष्कार मुर्गे की आकृति को देखकर किया गया है। इसका भी महत्व केवल हाथ की भुजाओं को आयाम देना है। यद्यपि इसका अभ्यास विशेष महत्व नहीं रखता, क्योंकि जिन कारणों के लिए इसका अभ्यास करना चाहिए वह सब बकासन, तुलासन इत्यादि से प्राप्त हो जाता है। यदि लोगों का शरीर अति तम्य हो गया हो पद्मासन का अभ्यास बहुत सरल हो गया हो। भुजाएँ भी सशक्त बन गयी हों, और शरीर भी संतुलित हो गया हो तभी कुक्कुटासन का अभ्यास किया जा सकता है, अन्यथा यह अनावश्यक है केवल दिखाने का एक ढ़ंग हो सकता है।

विधि :– (१) अर्द्ध पद्मासन में बैठ जाना चाहिए।

(२) दोनों हाथों के पंजों को पद्मासन में लगे हुए, पैरों के बीच में से अन्दर ले जाना चाहिए।

(३) हाथों के पंजे नीचे पृथ्वी से जकड़ जाने चाहिए।

(४) अब श्वास को लेते हुए शरीर को ऊपर उठाना चाहिए।

(५) शरीर को इतना ऊपर उठायें कि पद्मासन में लगे हुए पैर हाथों के घुटनों पर टिक जायें।

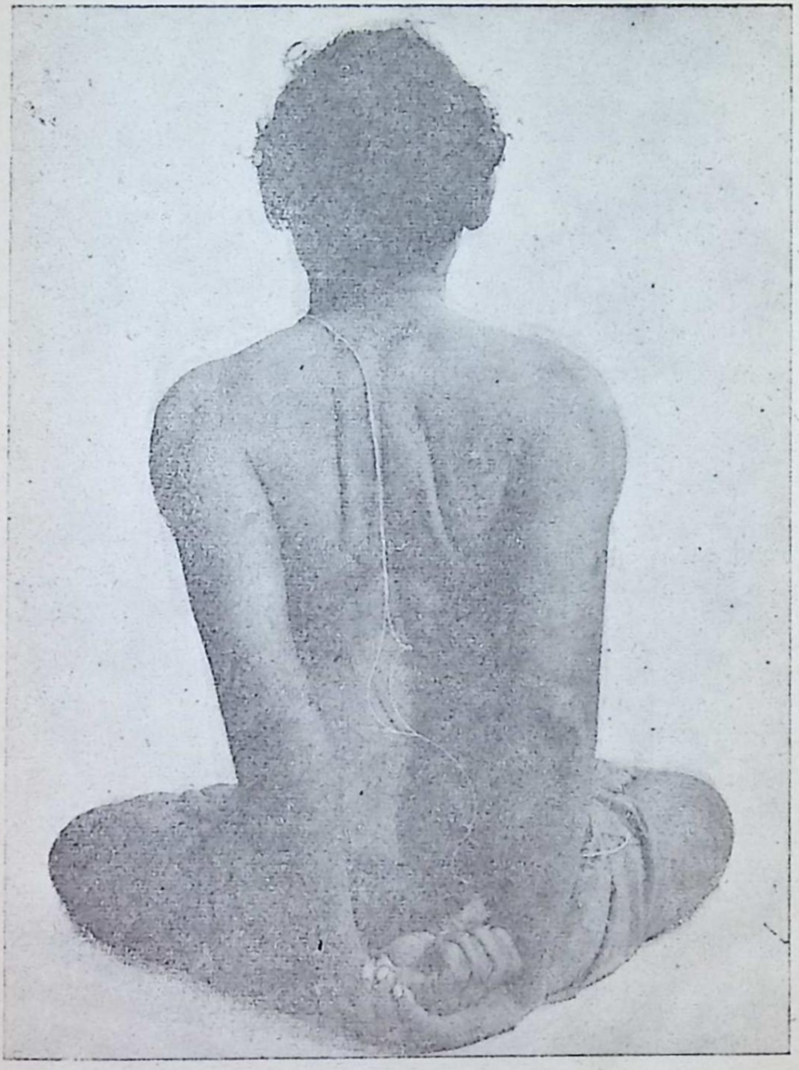
(६) ऐसी अवस्था में कुम्भक रखकर कुछ समय रुके रहना चाहिए।

(७) शरीर का नियंत्रण सम्भालते हुए धीरे-धीरे सावधानी पूर्वक साधारण अवस्था में आते समय रेचक करना चाहिए।

(८) कुछ समय का आराम कर लेने के बाद फिर से वही क्रम रखते हुए दुहराना चाहिए।

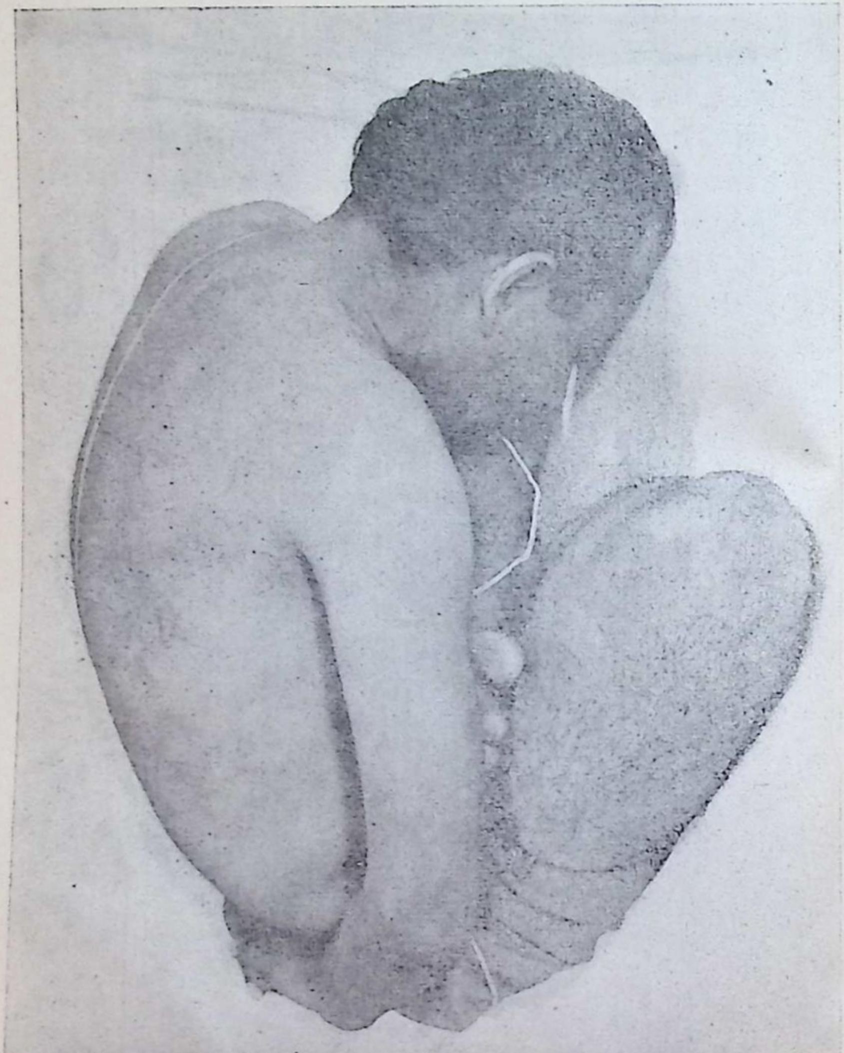
(९) लगभग तीन या चार बार ही इसका अभ्यास होना चाहिए।

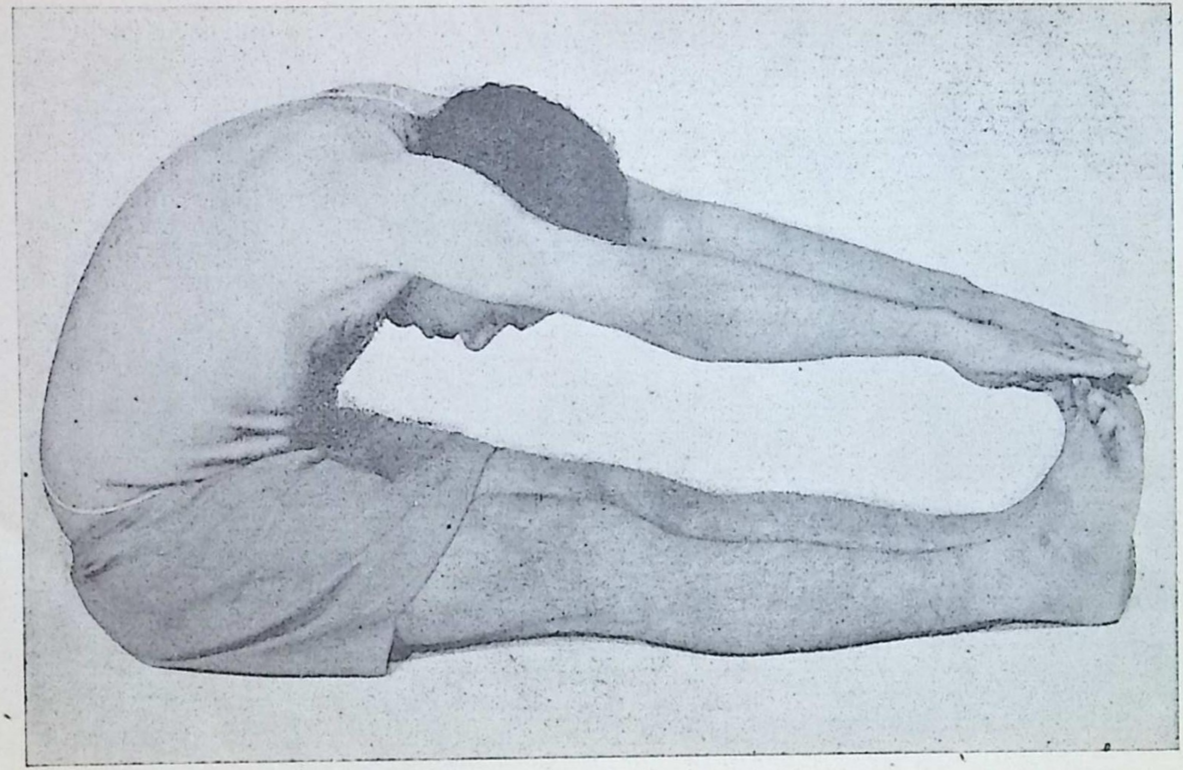
Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



योगमुद्रा Yogamudra

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



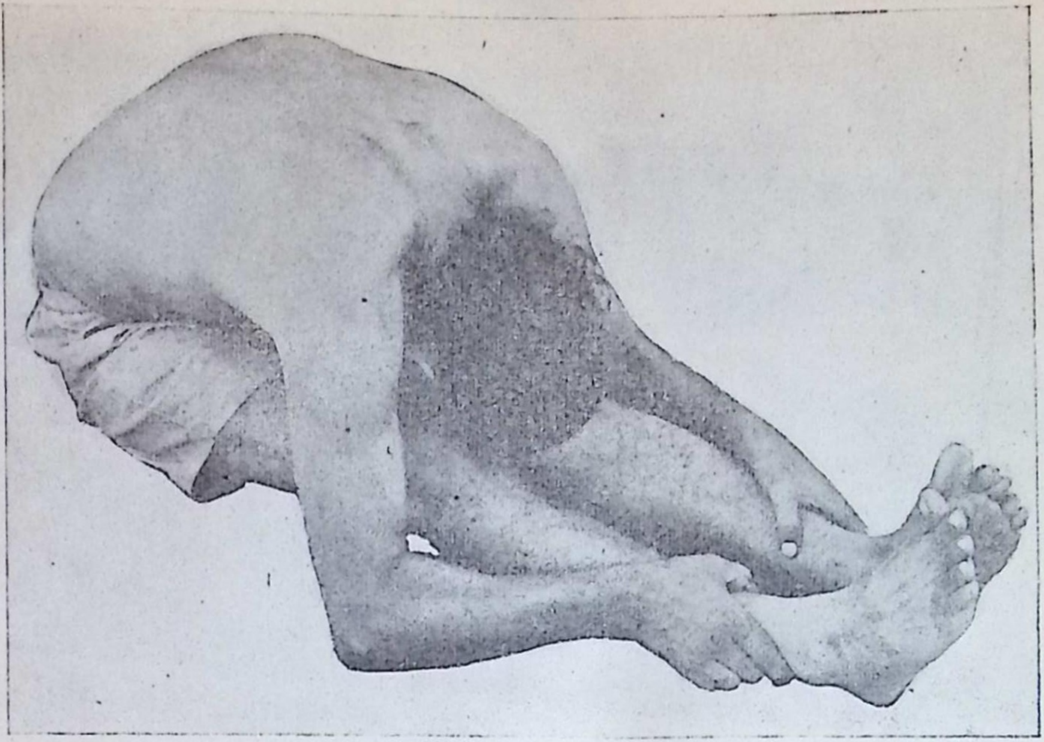


पश्चिमोत्तानासन १

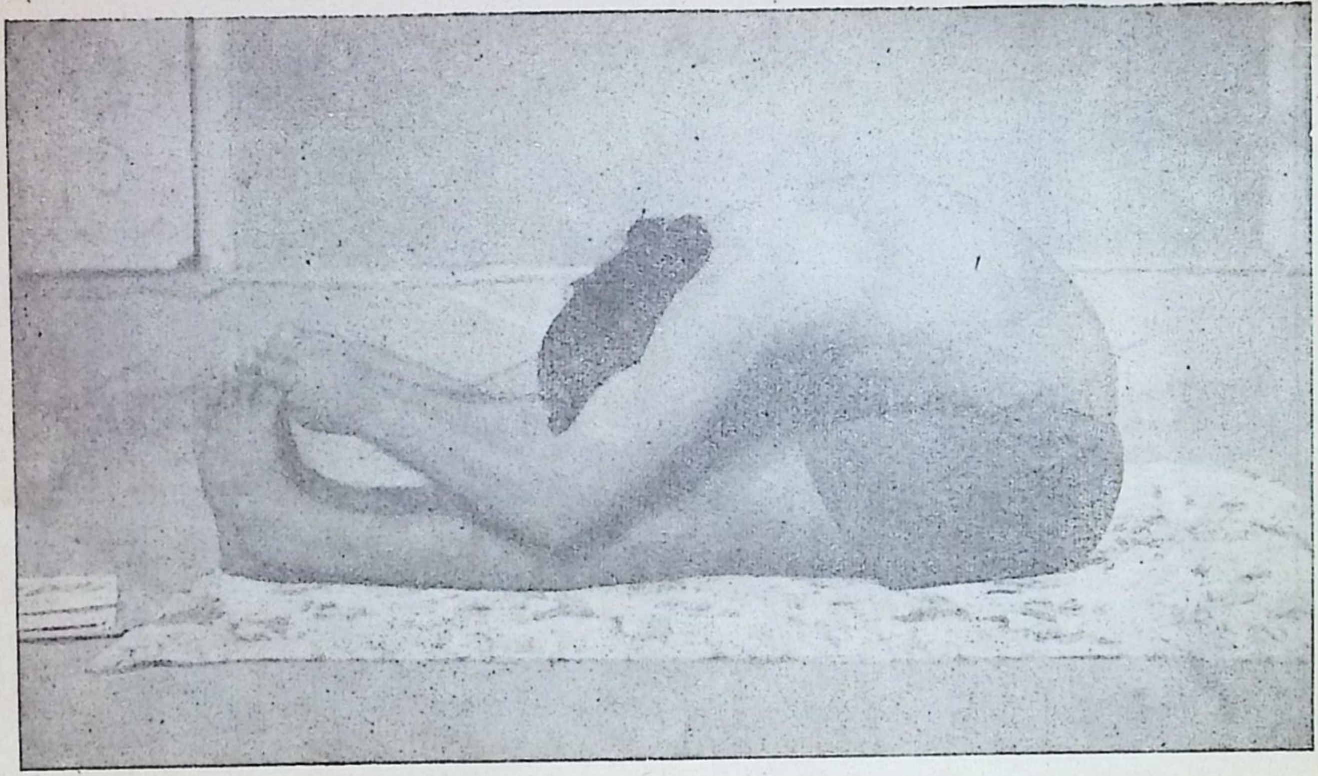
Paschimottanasana I

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



पश्चिमोत्तानासन २ Paschimottahasana 2



पश्चिमोत्तानासन ३

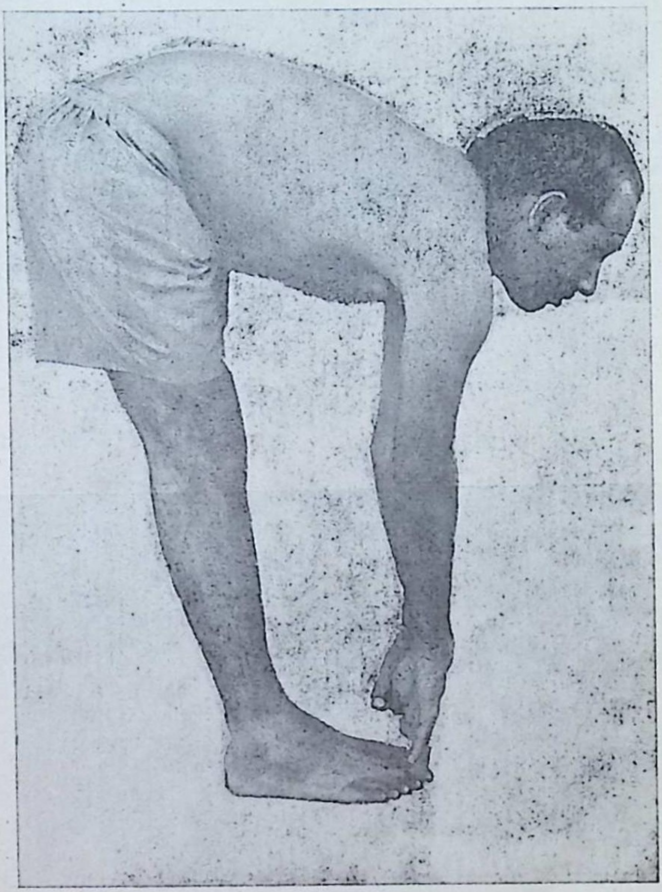
Paschimottanasana 3

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

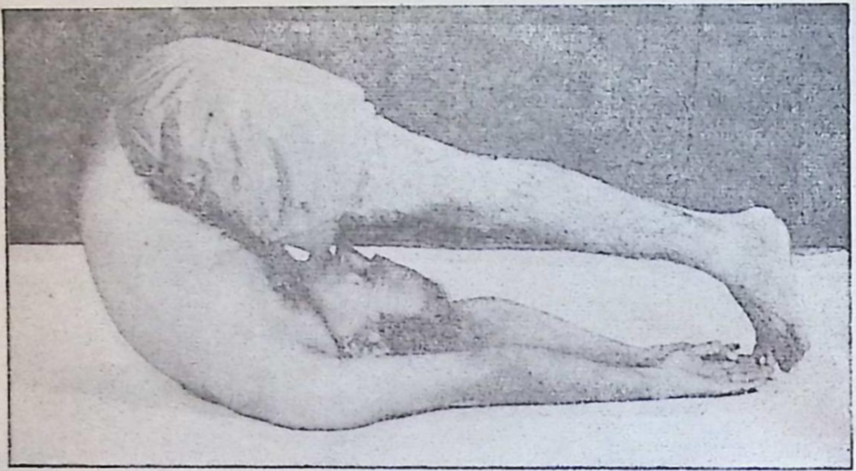
हस्तापादासन Hastha Padmasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

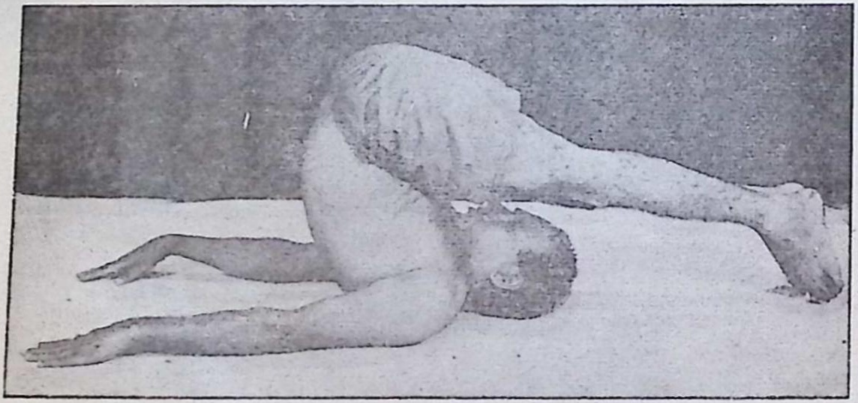


त्रिकोणासन Trikonasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



हलासन १ Halasana I



हलासनं २ Halasana 2

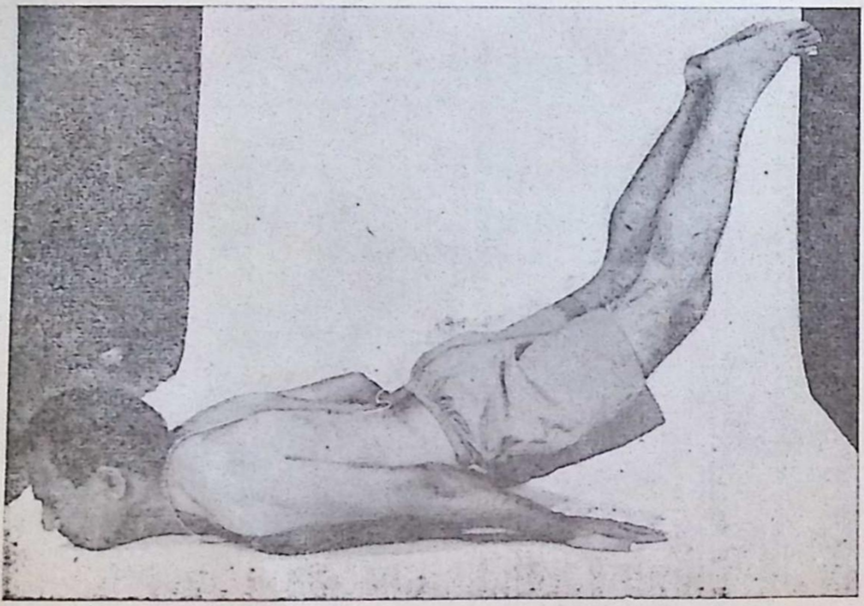
चक्रासन १ Chakrasana 1

चक्रासन २ Chakrasana 2

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

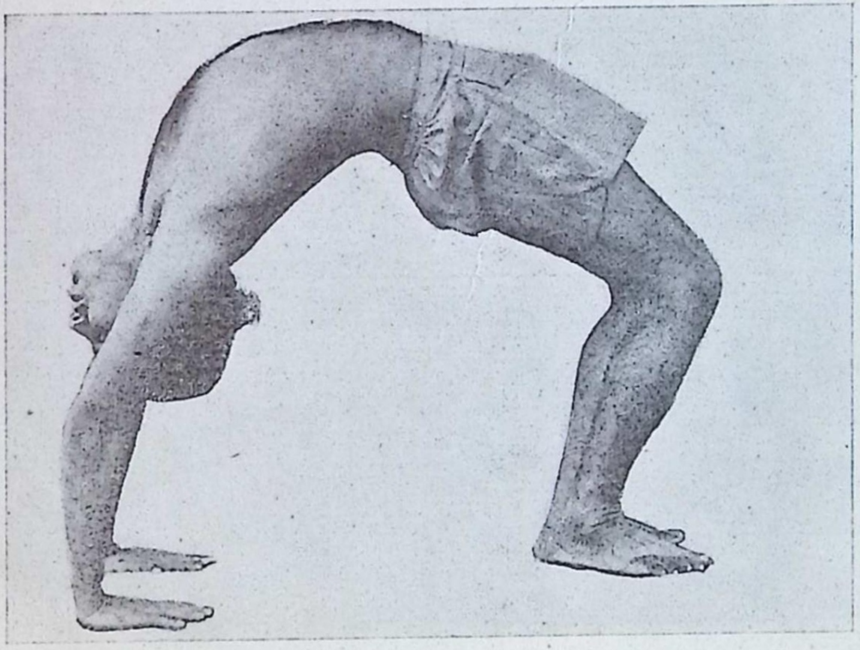
Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

भुजंगासन Bhujangasana



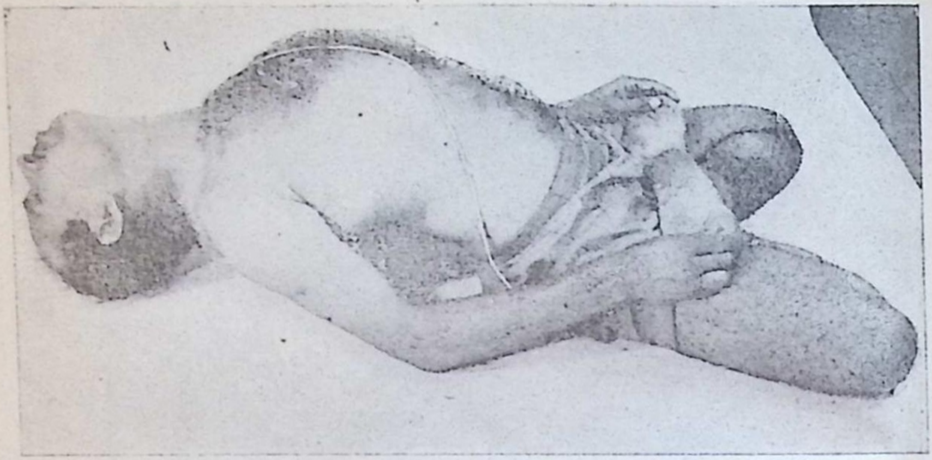
शलभासन Shalbhasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



चक्रासन ४ Chakrasana 4

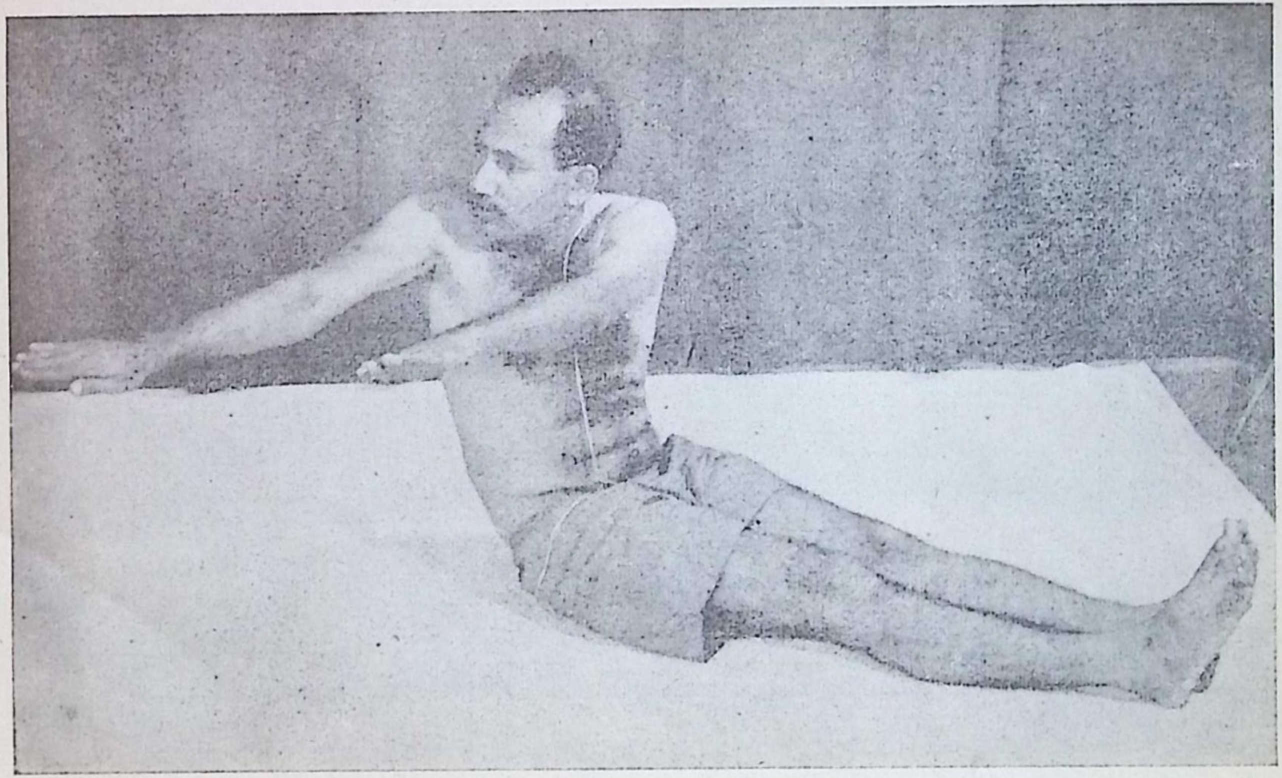
Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



मत्स्यासन १ Matsyasana 1

मत्स्यासन २ Matsyasana 2

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



वक्रासन Vakrasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

Konasana 3 कोणासन ३

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

सावधानी :–

(१) यह आसन उन लोगों को नहीं करना चाहिए जिन्हें रुधिर चाप हो (हाई ब्लड प्रेशर), आंत उतरती हो (हार्निया), दमा की बीमारी हो, मेरुदन्ड में विकार हो, हाथों में किसी प्रकार का विकार हो।

(२) यह आसन अलग से, शिक्षक से ही सीखना चाहिए।

(३) प्रारम्भ में अकेले अथवा पुस्तक पढ़कर उत्साह में आकर नहीं करना चाहिए।

(४) करते समय मुख के सामने की ओर जमीन पर तकिया अथवा तौलिये को मोड़ कर रख लेना चाहिए।

(५) हृदय विकार वालों को नहीं करना चाहिए।

लाभ :–

(१) हाथ-पैर को आयाम देकर शक्तिशाली बनाता है।

(२) अवयवों में नियन्त्रण की शक्ति बढ़ती है।

(३) शरीर पतला होता है।

(४) शेष लाभ अन्य आसनों जैसे ही हैं।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

वृक्षासन - एकपादासन

एकपादासन को ही कहीं-कहीं वृक्षासन भी कहा गया है। इसको भी वृक्ष की आकृति देखकर, अपनाया गया होगा। श्रीमती सीतादेवी ने "योग फार वीमेन" नामक पुस्तक में वृक्षासन का ही एकपादासन नाम से वर्णन किया है। शरीर, मन की चंत्रलता एक दूसरे पर आधारित है। यदि एक को स्थिर कर लिया जाय तो, दूसरे पर काफी काबू पाया जा सकता है। एकपादासन के द्वारा शरीर की चंचलता में काफी नियन्त्रण आ जाया करता है। यह देखा गया है, कि जिन लोगों ने वृक्षासन के अभ्यास से शरीर में स्थिरता पा ली है, उनके मन और भावनाओं में भी स्थिरता आगयी है। क्योंकि इन सबका सम्बन्ध ज्ञान तन्तुओं से है। एक पर डाला गया प्रभाव, दूसरे पर असर डालता है।

विधि :- १- चटाई पर खड़े होकर दोनों पैरों को एक साथ मिला कर रखें।

२- दोनों पैरों के अंगूठों को एक दूसरे से मिला रखना चाहिए।

३- वक्षस्थल सामने तना हो, उदर अन्दंर खिचा हो, मेरुदण्ड एक सतह में हों, सिर और धड़ एक सीध में हों।

४- अब एक पैर को उठा कर ऊपर जंघे पर लाना चाहिए।

५- एड़ी जननेन्द्रिय के समीप हो।

६- पंजा बिल्कुल जंघा से सटा हुआ हो।

७- दोनों हाथों को ऊपर वक्षस्थल के पास लाकर नमस्कार की मुद्रा में जोड़ लेना चाहिए।

८- दृष्टि सामने किसी दृश्य पर टिका देना चाहिये।

९- इस अवस्था में स्थिरतापूर्वक बिना हिले डुले कुछ समय तक रुके रहना चाहिए। देखिए चित्र

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

१०- अब साधारण अवस्था में आकर वही क्रम दूसरे पैर से करना चाहिए।

११- इस प्रकार बारी-बारी से दोनों पैरों से अभ्यास करना आवश्यक है।

१२- धीरे-धीरे समय बढ़ाना चाहिए।

१३- इसमें भी श्वास क्रिया साधारण ही रखनी चाहिए।

सावधानी :– प्रारम्भ में यदि संतुलन नहीं रह पाता तो किसी वस्तु का सहारा लेना चाहिए।

उत्तम तो यह होगा कि यह आसन दीवाल अथवा किसी स्तम्भ के सहारे करना चाहिए।

लाभ :– १)) पैरों की मांसपेशियों में लचीलापन पैदा करता है।

(२) मन में स्थिरता आ जाती है।

(३) कार्यक्षमता बढ़ती है।

(४) तप के लिए योगी इसका प्रयोग किया करते थे।

(५) मांसपेशियों और ज्ञानतन्तुओं की शक्ति बढ़ती है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

मेरुदन्ड

शरीर विज्ञान का कहना है, कि जिन व्यक्तियों का शरीर जितना लचीला रहता है, उसका स्वास्थ्य भी उतना ही अच्छा रहता है। शरीर का लचीलापन मेरुदन्ड से सम्बन्धित है। ६०% प्रतिशत रोग मेरुदन्ड की कठोरता से हुआ करते हैं। मेरुदन्ड को लचीला बनाकर अनेक रोगों को रोका जा सकता है, क्योंकि शरीर में नाड़ी संस्थान और ज्ञानतन्तु संस्थान का विशेष स्थान है और इन संस्थानों का सम्बन्ध मेरुदन्ड से है। मेरुदन्ड पर डाला गया प्रभाव ज्ञानतन्तुओं पर पड़ता है। और ज्ञानतन्तुओं पर डाला गया असर शरीर के सभी मुख्य अवयवों पर पड़ता है।

योगियों ने मेरुदन्ड की तुलना एक पर्वत से की है। उनका ऐसा कहना है, कि जिस प्रकार विश्व का केन्द्र स्थान पर्वत माना जाता है, उससे निकलने वाली नदियां चारों तरफ फैली रहती हैं, और अन्त में वे सागर में जाकर विलीन हो जाया करती हैं। ठीक उसी प्रकार से योगियों ने मानव के शरीर को विश्व माना है। मेरुदन्ड विश्व का केन्द्र-बिन्दु है। शरीर की नाड़ियाँ जो मेरुदन्ड से सम्बन्धित हैं वे नदियाँ हैं। नदी रूपी नाड़ियाँ, उदर रूपी सागर में जाकर समा जाती हैं, क्योंकि उदर को एक सागर माना गया है। उदर के भीतर जो नाभि है उसे, बड़वानल की तुलना दी गयी है जहाँ अग्नि का कुन्ड है, जो सारी वस्तुओं को पिघलाता रहता है। उनकी यह कल्पना इस बात का प्रमाण है, कि खाए हुए भोजन का पाचन कार्य इस अग्निकुन्ड के द्वारा ही होता है।

यहाँ तक योगियों ने चन्द्र और सूर्य का स्थान भी अपने शरीर के अन्दर ही माना है। उनका कहना है, कि बायीं नासिका चन्द्र से सम्बन्ध रखती है इसलिए वह चन्द्र नाड़ी कही जाती है, क्योंकि चन्द्र नाड़ी के

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

गति-काल में शरीर के अन्दर ठंडका अनुभव किया जाता है। दांयी नासिका का सम्बन्ध सूर्य से किया जाता है, क्योंकि यह नासिका जब कार्य करती है, तो उस समय शरीर में गर्मी की मात्रा पायी जाती है। यह नाड़ी सूर्य का प्रतीक है। इस प्रकार से शरीर को विश्व का रूप दिया गया है।

मेरुदन्ड के अन्दर सुषुम्ना नाड़ी का निवास स्थान है। सुषुम्ना के विभिन्न भागों में अनेक चक्र बताए गए हैं। उन चक्रों को अनेक फूलों की पंखुड़ियों से सम्मद्ध कराया गया है। मुलाधार चक्र का स्थान गुदा और पुरुषांग का मध्य भाग माना गया है। वह चार पंखुड़ी वाला फूल है। दूसरा चक्र स्वधिष्टान चक्र है जिसका स्थान पुरुषांग है जो छ: पंखुडी वाला है। तीसरा चक्र मणिपुर चक्र है, जो नाभिस्थान पर विराजमान है, यह चक्र १० पखुड़ी वाला है। चौथा चक्र अनाहद चक्र कहा जाता है, जो हृदय के समीप सुषुम्ना नाड़ी पर है और यह १२ पखड़ी वाला है। पाँचवा चक्र विशुद्ध चक्र कहा जाता है। जो कण्ठ के बीच में पाया जाता है और यह १६ पंखुड़ी वाला है। छटवां चक्र आज्ञा चक्र के नामसे पुकारा जाता है जो दोनों भ्रुयों के बीच में पाया जाता है। इसकी केवल दो पंखुड़िया हैं सातवां सहस्त्रार है जो ब्रह्मान्ड के ऊपर है और इसकी अनेक पंखुड़ियाँ हैं। ऐसा वर्णन है, कि प्रत्येक पंखुड़ी विशेष रग से सुशोभित हैं और हर एक पर, कोई एक देव अथवा देवी अपनी सवारी सहित वहाँ उपस्थित हैं। हर एक चक्र एक विशेष मन्त्र से उच्चारण करने के लिए है। इस प्रकार से एक के बाद दूसरी पंखुड़ी पर यदि ध्यान किया जाय, तो ध्याता इस प्रकार उनमें लीन हो जाता है, कि बाह्य विषयों का उसको कोई ख्याल नहीं रहता है और इस प्रकार से वह अपने ध्यान में पूर्ण लीन हो जाता है। और योग का अभ्यासी अपनी साधना के लिए चित्त की वृत्तियों को रोक लिया करता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

यद्यपि आज के कुछ वैज्ञानिकों को इस वर्णन पर हँसी आएगी, कि इस प्रकार का विज्ञान तो दिखाई नहीं पड़ता। चक्र की शक्ति सब में पायी जाती हैं। लेकिन जो लोग आध्यात्म की साधना में लीन रहा करते हैं उनमें चक्र अधिक विकसित हो जाते हैं। विकसित चक्रों का अनुभव केवल किया जाता है. उन्हें देखा नहीं जा सकता है।

योगियों का एक और विचार है, कि मानव दो मस्तिष्क रखता है। एक तो सर्व सिद्ध है जो सिर के भाग में है और दूसरा मस्तिष्क शुषुम्ना नाड़ी में नाभि के पास है। योग की क्रियाओं का एक लक्ष्य उस मस्तिष्क को कार्यशील करना होता है। कुन्डलिनी शक्ति का विनास स्थान भी सुषुम्ना नाड़ी में है। यदि कुण्डलिनी शक्ति अपने स्थान से चलकर, सुषुम्ना नाड़ी से होती हुई, ऊपर चढ़ती है, तो चित्त की अवस्था विश्वव्यापी हो जाती है, और वह एक अद्भुत आनन्द का अनुभव करते हुए, अनेक शक्तियाँ प्राप्त करता है। यहाँ तक कहा गया है, कि योगाभ्यासी, ऋद्धि-सिद्धि के साथ-साथ कवि लेखक और अच्छा वक्ता बन जाया करता है। वह स्पर्श मात्र और दृष्टि मात्र से ही, अनेक लोगों के कष्टों को दूर करता है। इतना ही नहीं उसके शरीर से एक प्रकार का तेज और शक्ति निकला करती है, जो पास में बैठने वालों को भी आनन्द पहुँचाती रहती है। लोगों का ऐसा अनुभव है, कि दूषित भावना रखने वाले यदि वहाँ पहुँच जाते हैं, तो उनकी भावना अपने आप बदल जाया करती है। शत्रु-मित्र बन जाता है। कामी संयमी बन जाता है। क्रोधी में करुणा का संचार हो जाता है, यह परिवर्तन केवल मानव में ही नहीं, अपितु पशुओं में भी हो जाते हैं, क्योंकि ऐसे दृश्य दिखाई पड़े हैं जहाँ योगी बैठा हुआ है उसके समीप परस्पर बैर वाले पशु बैठे हैं, जैसे सिंह-खरगोश, चीता-गाय, सर्प-मोर, अर्थात एकदूसरे को खा जाने वाले ये पशु भी जब वहाँ पहुँचते हैं, तो अपनी बैर भावना

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

भूल कर ये सब एक दूसरे से मित्र-भाव का सम्बन्ध रखने लगते हैं। यह शक्ति शुषुम्ना में विराजमान कुन्डलिनी के जाग्रत होने पर ही हुआ करती है। इस प्रकार से मेरुदन्ड योग में विशेष महत्व का स्थान रखता है, जिसके द्वारा ही, अनेक प्रकार का बल प्राप्त किया जा सकता है। इसलिए योगियों ने मेरुदन्ड को सुचारु रूप से रखने के लिए अनेक प्रकार के आसनों का चयन किया है।

मेरुदन्ड को आयाम देने वाले आसनों को अनेक भागों में विभाजित किया गया है। कुछ आसनों के द्वारा केवल ऊपरी खिचाब दिया जाता है। कुछ आसनों के द्वारा बगल से आयाम दिया जाता है, कुछ आसनों के द्वारा पीछे की ओर से झुकाव देते हैं, कुछ आसनों के अभ्यास से सामने की ओर से संकोचन और विमोचन पैदा किया जाता है, और कुछ आसनों के अभ्यास से मेरुदन्ड में एक प्रकार से मरोड़ पैदा किया जाता है। इस प्रकार से मेरुदन्ड को हर प्रकार से आयाम देकर उसे तम्य बनाया जाता है। उसकी तम्यता की तुलना एक बेंत से की गयी है जिस प्रकार बेंत लचीला रहा करता हैं उसको जितना भी तोड़े-मरोड़े वह अपनी वास्तविक अवस्था में बिना किसी बाधा के आ जाता है। ठीक वही गुण मानव के मेरुदन्ड का भी होना चाहिएं। शरीर जैसे चाहें वैसे मरोड़ दें, लेकिन मेरुदन्ड को कष्ट का अनुभव न हो।

अब यहाँ विभिन्न रूप से आयाम देने वाले आसनों का वर्णन किया जाता है। जैसा पहले ही संकेत किया जा चुका है, कि अपना लक्ष्य मेरुदन्ड को आयाम देना है, वह सरल आसनों से भो सम्भव हो सकता है इसलिए हमें कठिन आसनों के चक्कर में नहीं पड़ना चाहिए और इनका अभ्यास प्रायः धीरे-धीरे ज्यों-ज्यों शरीर की क्षमता बढ़ती जाय उसके साथ-साथ ही बढ़ाना चाहिए।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

बगल को आयाम देने वाले आसन

जिस प्रकार मेरुदन्ड को ऊपरी खिचाव देकर ठीक रखा जाता है ठीक उसी प्रकार से बगल की तरफ झुकाव पैदा करना चाहिए। इसका परिणाम यह होता है, कि क्रमानुसार मेरुदन्ड को पूर्ण रूप से श्रम मिल जाया करता है, क्योंकि ऐसा करने से एक तरफ तो तनाव पैदा होता है और दूसरी तरफ दबाव। जिससे मेरुदन्ड की मांसपेशियों में सतत आयाम मिलते रहने से कार्यशीलता बराबर बनी रहती है। इस प्रकार के अनेक आसनों का वर्णन है जिनमें कुछ अति कठिन हैं और कुछ अति सरल, परन्तु लक्ष्य सबका एक है, और लाभ भी लगभग समान ही हुआ करता है इसलिए सबको सदैव इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि सरल आसनों का अभ्यास अति उत्तम होता है। यहां पर कुछ आसनो का वर्णन किया जारहा है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

कोणासन

इसका सम्बन्ध कोण से है, क्योंकि इस आसन का अभ्यास करते समय शरीर की आकृति एक कोण जैसी हो जाती है इसलिए इस आसन को कोणासन कहा जाता है। अनेक प्रकार के आसनों का वर्णन है, जिनमें कुछ खड़े होकर कुछ बैठ कर और कुछ लेटकर किए जाते हैं। उनमें से एक का वर्णन उसके विभेदों सहित यहाँ दिया जाता है।

विधि :- प्रथम भाग १, सर्वप्रथम चटाई पर खड़े हो जाना चाहिए।

२. पैरों में लगभग २४ इंच का अन्तर हो।

३. दोनों पैरों के अंगूठों और एड़ियों में समान अन्तर हो।

४ पैरों में किसी प्रकार का मोड़ नहीं होना चाहिए।

५. पेट कुछ अन्दर खिचा हो।

६. वक्षस्थल सामने तना हो तथा सिर और धड़ एक सीध में हो।

७. दोनों हाथों को कमर पर रखना चाहिए।

८. अब सिर को एक तरफ घुमा देना चाहिए।

९. श्वास का पूरक करते हुए नीचे झुकना चाहिए, हाथ को पैरों के साथ मिलाते हुए सरकाते जाना चाहिए।

१०. दूसरा हाथ भी शरीर से मिलता हुआ ऊपर जाना चाहिए।

११. आराम से जितना झुक सकें उतना ही झुकें, लेकिन पैरों में मोड़ न हो।

१२. श्वास का कुम्भक रखते हुए कुछ समय तक रुके रहना चाहिए। देखिए चित्र

१३. रेचक करते हुए साधारण अवस्था में आ जाना चाहिए।

१४. श्वास का पूर्ण क्रम अपनाते हुए दूसरी तरफ दुहराना चाहिए।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

१५. श्वास का पूर्ण क्रम २ से ० का पूरक नीचे झुकते समय ४ से ० कुम्भक, ऊपर जाते समय २ से ० का रेचक हो।

१६. इस प्रकार लगभग ५ बार से ७ बार तक एक के बाद दूसरी तरफ दुहराना चाहिए।

द्वितीय भाग :- १७. प्रथम भाग में खड़े होकर एक हाथ को ऊपर लावें।

१८, भुजा के द्वारा कान ढक जाना चाहिए। और पूर्ण रूपसे हाथ ऊपर फैला हो।

१९ दूसरा हाथ अपने स्थान पर टिका हुआ हो।

२०. श्वास का पूरक करते हुए नीचे झुकें, लेकिन सामने देखते हुए।

२१. श्वास का कुम्भक रख कर कुछ समय तक रुके रहना चाहिए।

२२. रेचक के साथ फिर साधारण अवस्था में आजायें, और उसी क्रम का पालन करते हुए दूसरी तरफ भी दुहरायें।

२३. पूर्ण श्वास २ : ४ : २ के साथ इसको भी ५ बार से ७ बार दुहरायें।

लाभ :- १. मेरुदन्ड को बगल में खिचाव देना।

२. कमर के भागों में तन्यता प्रदान करना।

३. पेट के आन्तरिक भागों जैसे यकृत, आमाशय, गुर्दा इत्यादि में दबाव पैदा कर उनकी मालिश कर देता है।

४. पेट के भाग पर बढ़ी हुई चर्बी को गला कर कम करता है।

५ शरीर का ढाँचा सुडौल बनाता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

मेरुदण्ड को पीछे की ओर से आयाम देने वाले आसन

अभी तक केवल ध्यानावस्थित और हाथ-पांव को आयाम देने वाले आसनों का अभ्यास समझाया गया है लेकिन अब ऐसे आसनों का वर्णन किया जा रहा है जिनके द्वारा मेरुदन्ड को श्रम दिया जाता है। यहाँ पर पीछे की ओर आयाम देकर मेरुदन्ड की तम्यता बढ़ाई जाती है, मांसपेशियों को कार्यशील किया जाता है, उनकी कठोरता को दूर किया जाता है। पीठ में जो एक तनावसा बना रहता है, उसमें शिथिलता आ जाती है, मेरुदन्ड ३३ गुठलियों का जोड़ है। ये गुठलियाँ कभी-कभी एक दूसरे से जकड़ जाया करती हैं। उनको घुमाने में लोगों को कष्ट हुआ करता है, यदि कभी एकाएक श्रम करना पड़ता है तो इनमें भयंकर पीड़ा उत्पन्न हो जाया करती है। जिससे लोगों को अनेक कष्ट उठाने पड़ते हैं। लेकिन पीछे से आयाम देने वाले आसनों के अभ्यास से उनमें काफी ढीलापन आ जाया करता है। और इनको सरलता स घुमाया फिराया जा सकता है। उसके लिए - योगमुद्रा, हलासन न० १, २ पश्चिमोत्तानासन नं० १, २ हस्तपादासन इत्यादि हैं, जिनका वर्णन आगे किया जा रहा है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

योग मुद्रा

यहाँ पर योग से तात्पर्य 'सम्पूर्ण' है, अर्थात जिस प्रकार अनेक वस्तुओं को मिलाकर उनका योग कर दिया जाता है, ठीक उसी प्रकार से यहाँ पर शरीर के लगभग सभी अवयवों का योग किया गया है और मुद्रा का अर्थ संकेत लिया गया हैं। (चाहे अर्थात योगमुद्रा इस बात का संकेत है, कि शरीर के जितने अवयव हैं (चाहे वे आन्तरिक या बाह्य हों) सब कुछ न कुछ लाभ प्राप्त करते हैं। यह ठीक है, कि कुछ भाग अधिक लाभ पाते हैं और कुछ भाग कम, पर श्रम सब भागों को मिलता है और वे कार्यशील हो जाया करते हैं।

योगमुद्रा प्रथमतः मेरुदन्ड को. पीछे की ओर से आयाम देता है, जिससे मांसपेशियों में तनाव और दबाव पैदा होता है और वे कार्यशील हो जाया करती हैं तथा उनमें शिथिलीकरण का प्रभाव पड़ता है। दूसरा यह कार्य है, कि उदर के भागों में एक प्रकार का दबाव पैदा होता है, जिससे रुधिर का संचार तीव्रता से होने लगता है और उदर विकार जैसे :- अपच, वायु इत्यादि दूर होते हैं। वक्षस्थल के भागों में तनाव और दबाव पैदा करने से उन भागों को कार्यशील बनाया जाता है। जब नीचे झुकाते हैं, तो रुधिर का संचार सिर के भागों में हुआ करता है जिसका परिणाम यह होता है, कि नाक-आँख, मस्तिष्क को आराम होता है। इस प्रकार से लगभग सम्पूर्ण अवयवों को लाभ पहुँचता है।

यह दो भागों में बाँटा गया है।

योगमुद्रा नं० १

विधि :- १. सुखासन में बैठ जाना चाहिए।

२. दोनों हाथों को पीछे लाना चाहिए।

२. बाएँ हाथ से दाहिने हाथ की कलाई पकड़ लें।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

४. कलाईयों का स्थान कमर पर हो।
५. दोनों कन्धों को सामने खींचे।
६. वक्षस्थल को सामने तानते हुए पूरक करें।
७. कन्धों को ढीला करते हुए रेचक के साथ शरीर को झुका कर नासिका से एक घुटने को स्पर्श करें - लेकिन नितम्ब जमीन से सदैव मिला रखना चाहिए।
८. कुछ समय का शून्यक रखकर फिर पूरक के साथ साधारण अवस्था में आ जाना चाहिए।
९. वही क्रम दूसरी तरफ भी अपनाना चाहिए।
१०. कई बार दुहराने के बाद श्वास का वही क्रम अपनाते हुए सामने झुक कर पृथ्वी को स्पर्श करें।
११. श्वास का पूर्ण क्रम ३ पूरक ३ रेचक ६ शून्यक और ३ पूरक हो।
१२. लगभग ५ बार से ७ बार तक बारी-बारी से दुहराना चाहिए।

योगमुद्रा नं० २

१३. पद्मासन में बैठकर करना चाहिए और अन्य प्रणाली पहल जैसी हो। देखिए चित्र
१४. सामने पृथ्वी को स्पर्श करने के लिए सिर का भाग समीप लाने का प्रयास करें।

लाभ :- १. उदर के लगभग सभी भागों जैसे छोटी आँत बड़ी आँत, इत्यादि में दबाव पैदा करना।
२. उदर से सम्बन्धित रोगों जैसे :- अपच, वायु विकार को दूर करना।
३. मेरुदन्ड को पीछे की ओर से तनाव देकर कार्यशील बनाना।
४. सिर के भागों में रुधिर का संचार करना।
५. वक्षस्थल को आयाम देना।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

६ जननेन्द्रिय को आयाम देकर वहां पर होने वाले रोगों को रोकता है तथा दूर भी करता है।

सावधानी :– १. योगमुद्रा करते समय यदि अधिक नहीं झुका जा सके तो हठ नहीं करना चाहिए।

२. जितना आराम से झुका जा सके उतना ही झुकना चाहिए।

३. अधिक खिचाव देने पर कभी-कभी पेट की मांसपेशियों में तनाव हो जाया करता है, यदि ऐसी अवस्था आ जाय तो तत्काल खड़ा हो जाना चाहिए।

४. जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर, अथवा हृदय विकार हो, उन्हें सामने की ओर कभी नहीं झुकना चाहिए।

५. यदि किसी को स्पौंडोलोसिस हो, तो उन्हें भी नहीं करना चाहिये।

६. महिलाओं को भी प्रायः बगल में ही करना चाहिये। उत्तम तो यह है, कि वे पद्मासन में न करके, सुखासन में ही करें।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

पश्चिमोत्तानासन

पश्चिम को पार्श्व और उत्तान को खिचाव कहते हैं, अर्थात् इस आसन के द्वारा शरीर के पार्श्वभागों जैसे एड़ी से लेकर चोटी तक को एक प्रकार का खिचाव मिल जाता है। शरीर-स्वास्थ्य का रहस्य, अपने मेरुदन्ड में पाँच ईंच का झुकाव बताया गया है। परन्तु दुर्भाग्य का विषय है, कि योगियों को छोड़ कर बहुत कम लोगों में यह देखा गया है, कि मेरुदन्ड में ३ इंच से अधिक अन्तर रहता है। कुछ अभ्यास के पश्चात यह देखा गया है, कि मेरुदन्ड की तम्यता अधिक बढ़ जाया करती है। जब इस पर कुछ अनुसंधान किया गया तो यह स्पष्ट हुआ कि तीन मील की दौड़ लगाने में जो श्रम पड़ता है, वही श्रम पश्चिमोत्तानासन, एक स्थान और कुछ ही सेकेन्ड करने में, पड़ जाया करता है। यदि महिलाओं को एकाएक और कुछ अधिक समय तक करा दिया जाय तो वे बेहोश हो जाती है, क्योंकि कुछ सेकेन्ड पश्चिमोत्तानासन करने से, रुधिर संचार, नाड़ो की गति, और श्वास गति बहुत अधिक बढ़ जाया करती है। योग के ग्रन्थों में पश्चिमोत्तानासन की बहुत महिमा बतायी गयी है। यहाँ तक कह दिया गया है, कि पश्चिमोत्तानासन का अभ्यास करने वाले विष को भी खाकर पचा सकते हैं। यह कहाँ तक सम्भव है कहा नहीं जा सकता, क्योंकि इसका कोई प्रमाण नहीं मिलता, लेकिन, इतना तो अवश्य है, कि जो कुछ खाया जाता है उसे सरलता से पचाया जा सकता है। इससे अधिक कहना कठिन है।

प्रारम्भ में पश्चिमोत्तानासन का अभ्यास पूर्ण रूप में नहीं किया जा सकता। इसलिए यह कई सरल और चलित पद्धतियों में विभाजित कर दिया गया है। जब शरीर की तम्यता बढ़ जाया करती है और अभ्यासी बिना कष्ट का अनुभव किए हुए आराम से सामने झुक कर

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

घुटनों को स्पर्श करने में सफल हो जाता है, तब वह पूर्ण पश्चिमोत्तानासन करने का अधिकारी समझा जाता है। अन्यथा उसे पूर्ण पश्चिमोत्तानासन भूलकर भी नहीं करना चाहिए।

विधि :- (१) चटाई पर पैरों को सामने फैलाकर बैठ जाना चाहिए।

(२) दोनों पैरों को एक साथ पृथ्वी से जकड़ कर रखना चाहिए।

(३) दोनों पैरों के पजें ऊपर उठे हों और अंगूठे पीछे की ओर थोड़ा तने हों।

(४) अब दोनों हाथों को दोनों बगल में रख कर पूरी तरह पूरक कर लें।

(५) रेचक करते हुए शरीर को झुका कर हाथों को बढ़ाकर पैरों के अंगूठों को स्पर्श करने का प्रयास करें। देखिए चित्र

(६) पैरों के अंगूठों को हाथों से छूते समय, सिर का भाग झुक जाना चाहिए। और घुटनों को स्पर्श करने की कोशिश करें।

(७) पूरक करते समय अपनी प्रारम्भिक अवस्था में आ जाना चाहिए।

(८) रेचक करते हुए फिर दुहराना चाहिए।

(९) झुकते समय पैरों के घुटनों को अपने स्थान से ऊपर नहीं उठाना चाहिए।

(१०) ऊपर का पालन करते हुए लगभग ५ से ६ बार तक दुहराना चाहिए।

(११) श्वास का क्रम ३ रेचक और ३ पूरक रखना उत्तम है। इसमें रुकना नहीं है।

पूर्ण पश्चिमोत्तानासन :- (१२) रेचक करते हुए दोनों पैरों के दोनों अंगूठों को दोनों हाथों की अंगूलियों से पकड़ लें।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

(१३) सिर को दोनों हाथों के बीच से झुका कर दोनों पैरों के घुटनों के बीच में रखें। देखिए चित्र

(१४) वहाँ शून्यक रखते हुए कुछ समय तक रुके रहना चाहिए।

(१५) पूरक करते हुए ऊपर आकर फिर दुहराना चाहिए।

(१६) पूर्ण श्वास का क्रम ३ से ० रेचक, ६ से शून्यक और ३ से ० पूरक है।

(१७) अधिक से अधिक श्वास १० से ० शून्यक रखने के बाद, साधारण श्वास गति रखते हुए अधिक से अधिक दो मिनट तक ही करना चाहिए।

लाभ :– (१) पार्व भाग की मांसपेशियों में बहुत अधिक खिचाव पैदा करना।

(२) मेरुदन्ड को तम्य बनाना। (३) उदर के भागों में आन्तरिक दबाव पैदा करना। (४) पेट की चर्बी को कम करना

(५) उदर के विकारों जैसे वायु विकार, अपच विकार इत्यादि दूर करता है। (६) पाचन शक्ति बढ़ाता है।

सावधानी :–

१- आन्त उतरने वालों को नहीं करना चाहिए।

२- जिनका रुधिर चाप अधिक हो, वे भी न करें।

३- मेरुदन्ड में यदि विकार हो तो उनको भी नही करना चाहिये।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

हस्तपादासन या पादहस्तासन

हस्तपादासन को भी कई नामों से पुकारा जाता है जैसे :– पादहस्तासन, पादहस्तसिरस्पर्शासन इत्यादि, लेकिन सब का एक मात्र लक्ष्य शरीर के पीछे के अवयवों को तनाव देकर वहाँ की मांसपेशियों को कार्यशील बनाना है। पीछे के भागों में खिचाव पैदा करने के साथ-साथ सामने के भागों में दबाव पैदा करना, विशेष कर उदर के भागों में। हस्तपादासन करने के बाद शरीर में तन्यता आ जाती है, जिससे कुछ आसन बिल्कुल सरल हो जाया करते हैं इसलिए हस्तपादासन का अभ्यास अत्यन्त आवश्यक है, क्योंकि इसके अभ्यास से शरीर में तनाव और दबाव का प्रभाव सहन करने की लोगों में शक्ति आ जाया करती है। माता सीताजी ने इस आसन को विशेष रूप से महिलाओं के लिए बताया है।

लेकिन प्रारम्भ में पूर्ण रूप का अभ्यास नहीं हो पाता इसलिए धीरे-धीरे शरीर की शक्ति बढ़ने के साथ करना चाहिए। यह दो विभेदो में विभाजित कर दिया गया है।

विधि :– (१) चटाई पर दोनों पैरों के पंजों को मिलाकर खड़े हो जाना चाहिए।

(२) पैरों को बिना झुकाए हुए एक सीध में रखना अत्यन्त आवश्यक है।

(३) दोनों हाथों को दोनों पैरों के जंघों के पास रखना चाहिए।

(४) अब रेचक करते हुए सामने झुककर नासिका से पैरों के घुटने को स्पर्श करने की कोशिश करें।

(५) दोनों पैरों की पिन्डलियों को हाथों से पकड़ कर रखें।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

(६) ऐसी अवस्था में श्वास का क्रम शून्यक रखना चाहिए।
(७) पूरक करते हुए साधारण अवस्था में आ जाना चाहिए।
(८) इसी क्रम के साथ लगभग ६ बार दुहराना चाहिए।
(९) अथवा बारी-बारी से एक पैर का घुटना नासिका से स्पर्श करने का अभ्यास किया जा सकता है लेकिन श्वास क्रम पूर्ववत ही रखना चाहिए।
(१०) पूर्ण श्वास २ रेचक ४ शून्यक और २ पूरक अति उत्तम है।
(११) यदि चाहें तो एक क्रम पूर्ण करने के बाद २ सेकन्ड का आराम भी किया जा सकता है।
(१२) यह हस्तपादासन का सरल या प्रथम भाग है।
(१३) हस्तपादासन का पूर्ण भाग करने के लिए दोनों पैरों के घुटनों के बीच में मस्तक को लगा देना चाहिए।
(१४) हाथों के द्वारा पैरों की पिन्डलियों को जकड़ कर पकड़ रखना चाहिए।
(१५) लेकिन किसी प्रकार का झुकाव नहीं होना चाहिए।
(१६) कुछ समय का शून्यक रख कर, श्वास की गति साधारण कर देना चाहिए। देखिए चित्र
(१७) यह स्थिर हस्तपादासन हो जाता है लेकिन एक या दो मिनट से अधिक समय तक नहीं करना चाहिए। यह स्थिति दो या तीन माह के बाद ही अपनाना चाहिए।

लाभ :- (१) पीछे के भागो में अधिक से अधिक खिचाव पैदा करना।
(२) सामने के भागों में भी दबाव पैदा करना।
(३) कमर एवं नितम्ब इत्यादि भागों की मांसपेशियों में तनाव और दबाव लाकर कार्यशक्ति में वृद्धि करता है।
(४) कमर के जोड़ों में लचीलापन पैदा करता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

(५) चर्बी को गला कर कम करता है।

(६) रुधिर का संचार सिर के भागों में बढ़ाता है।

(७) मलविसंजन में सहायता पहुँचाता है।

(८) उदर में दबाव पैदा करता है।

(९) लोगों के बढ़े हुए पेट को कम करता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

हलासन

हल की आकृति को देखकर इस आसन को हलासन कहा गया है। इसका भी एक मात्र उद्देश्य पीछे के भागों में तनाव पैदा करना हैं यों तो अभी तक खड़े होकर और बैठकर किए जाने वाले आसनों का अभ्यास हुआ है जिनके द्वारा मेरुदन्ड को विशेष ढंग से आयाम दिया गया है। हलासन को लेटकर किया जाता है इसलिए इसका भी अभ्यास आवश्यक हो जाता है। लेकिन इस श्रेणी में आने वाले आसनों का लक्ष्य पीछे की ओर से तनाव देकर शरीर की कार्यक्षमता को सदैव एकसा रखता है। हलासन भी दो भागों में विभाजित किया गया है। पहले हलासन के सरल रूप का अभ्यास किया जाना चाहिये। पश्चात कठिन हलासन किया जा सकता है। अन्यथा लाभ होने की अपेक्षा हानि होने की अधिक सम्भावना रहा करती है। इसका अभ्यास खड़े होकर और बैठकर किए जाने वाले, पीछे की ओर तनाव देने वाले आसनों के पश्चात ही, होना चाहिए, क्योंकि पूर्व के आसनों के अभ्यास से मांसपेशियों की सहनशक्ति बढ़ जाया करती हैं तब हलासन किया जा सकता है।

विधि :— १- सर्व प्रथम चटाई पर पीठ के आधार पर लेट जाना चाहिए।

२- दोनों हाथों को भी शरीर के समीप बगल में रख लेना चाहिए।

३- पैरों को भी एक दूसरे से मिला रखना चाहिए।

४- अब रेचक करते हुए पैरों को उठाकर ऊपर से लाते हुए पीछे जमीन को स्पर्श करें।

५- पृथ्वी को पैरों के अंगूठों से स्पर्श करते समय पैरों को सीध में रखने की कोशिश करें।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

६- हाथ, कंधे, सिर का पिछला भाग और पैरों के अंगूठे, पृथ्वी को स्पर्श करते हों।

७- ऐसी अवस्था में शून्यक रखना चाहिए।

८- श्वास को पूरक करते हुए साधारण अवस्था में आ जाना चाहिए।

९- यद्यपि यह आसन स्थिर रूप से ही करना चाहिए, लेकिन प्रारम्भ में कोई भी इसे अधिक समय तक नहीं कर सकता, क्योंकि मेरुदन्ड में होने वाला कष्ट असहनीय हो जाया करता है। साथ ही पैर भी दुखने लगते हैं। इसलिए कुछ समय तक इसको भी चलित किया जा सकता है।

१०- श्वास की पूर्णगति ३ से ० रेचक ६ सेकन्ड शून्यक और ३ पूरक हो।

११- इसको तीन या चार बार से अधिक नहीं करना चाहिए।

१२- पूर्ण हलासन में केवल इतना अन्तर है, कि शून्यक को साधारण कर देना चाहिए और वहां रुके रहना चाहिए। देखिए चित्र

१३- कुछ लोग सर्वांगासन में रहकर भी इसका अभ्यास करते हैं।

लाभ :– १- जननेन्द्रिय संबंधी अवयवों को विशेष रूप से आयाम देकर उनके रोगों को दूर करने में सहायक होता है।

२- नाड़ी संस्थान और पाचन संस्थान की कार्यक्षमता बढ़ाता है।

३- मेरुदन्ड की तम्यता में वृद्धि करता है।

४- उदर के विकारों को दूर करने में सहायता पहुँचाता है।

५- माँ सीतादेवी जी ने "योग फार वीमेन" नामक पुस्तक में महिलाओं को होनेवाले रोगों को दूर करने में सहायक बतलाया है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

सावधानी :-

१- जिन लोगों का शरीर कठोर हो उन्हें सावधानी के साथ करना चाहिए ।

२- अधिक वजन वालों को बहुत सावधानी बर्तनी चाहिए ।

३- रुधिर चाप वालों को, नहीं करना चाहिये ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

सामने की ओर से खिंचाव देना

जैसा पहले समझाया जा चुका है, कि मेरुदन्ड को हर प्रकार से आयाम देकर उसे ठीक करना चाहिए। यदि एक तरफ ही से आयाम मिलता रहेगा तो मेरुदन्ड का विकास दूसरी तरफ नहीं हो पायेगा। और वह एकांगी होकर विकार भी पैदा कर सकता है। विशेषकर पीछे से ही तनाव देते रहेंगे, तो मेरुदन्ड सामने झुक जायेगा और शरीर सीधा नहीं रह पाएगा। मेरुदन्ड की मांसपेशियों की कार्यक्षमता शिथिल पड़ जायेगी, क्योंकि उन्हें नियमित रूपसे आयाम नहीं मिल पायेगा। इसलिए शरीर विज्ञान के अनुसार सबको चाहिए, कि वे अपने आसनों का चयन इस ढग से करें कि, हर तरह से और हर एक अवयवों को आयाम मिलता रहे। तभी शरीर अपना कार्य कुशलता पूर्वक कर पायेगा। अन्यथा नहीं। अब हम लोगों को चाहिए कि सामने की ओर से खिंचाव देने वाले कुछ आसनों का अभ्यास करें। हम लोगों को सरलता से कठिनता की ओर बढ़ना चाहिए।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

चक्रासन

यह खड़े होकर किए जाने वाले आसनों में से एक है, जो शरीर को सामने की ओर से खिचाव देता है। जिस प्रकार चक्र हुआ करता है उसी प्रकार से इसके द्वारा अपने शरीर को बना लिया जाता है। चक्र उन्हीं वस्तुओं से बन सकता है। जो अति नरम और लचीली हों। चक्रासन भी तभी सरलता से ही हो सकता हैं, जब लोगों का मेरुदन्ड बिल्कुल तम्य हो। इसका कार्य मेरुदन्ड की मांसपेशियों में सामने की ओर से तनाव देकर उन्हें लचीला बनाना है। यह देखा गया है, कि लगभग शरीर के अंग प्रत्यंग सामने की ओर से तनाव पा जाया करते हैं और पीछे के भाग संकुचित हो जाते हैं। इस प्रकार से चक्रासन के द्वारा बारी-बारी से आमने और सामने के अवयवों में एक साथ संकोचन और विमोचन हो जाया करता है। जबकि अन्य आसनों में यह नहीं पाया जाता है। वास्तव में यह बड़ा कठिन आसन है। बहुत कम लोग इसको कर पाते हैं। इस आसन के करने में किसी को हठ नहीं करना चाहिए। ज्यों-ज्यों शरीर की तम्यता बढ़ती जाएगी, यह सरल हो जाएगा। यह दो प्रकार से किया जाता है। प्रथम लेट कर, दूसरा खड़े होकर करना कठिन है, पर अभ्यास से सम्भव हो जाता है।

विधि :– सरल भाग :– १- चटाई पर पैरों को मोड़ कर पीठ के बल लेट जाना चाहिए।

२- हाथों को सिर के बगल में मोड़ कर रख लेना चाहिए। अब पूरक करते हुए हाथों और पैरों के सहारे शरीर का पूरा भाग जमीन से ऊपर उठा लें। देखिए चित्र

३- कुम्भक रखते हुए, कुछ समय तक रुके रहना चाहिए।

४- सावधानी से रेचक के साथ शरीर को पूर्वावस्था में लायें।

५- कुछ सेकन्ड का आराम करके फिर उसी क्रम के साथ दुहरायें

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

६- श्वास की गति २ पूरक ४ कुम्भक २ रेचक और २ शून्यक आराम के लिए।

७- लगभग ४ बार दुहराना चाहिए।

दूसरा भाग खड़े होकर :– ८- पैरों में लगभग १८ इंच की दूरी रख कर खड़े हो जाना चाहिए।

९- दोनों हाथों को ऊपर ले जाकर भुजाओं से कानों को बन्द रखें।

१०- पूरक करते हुए ऊपरी खिचाव के साथ पीछें झुकें।

११- पीछे उतना ही झुकें जिससे कि शरीर में किसी प्रकार का कम्पन न हो। देखिए चित्र

१२- जब कम्पन होने लगे, उस समय रुक जाना चाहिए और वहाँ श्वास को रोक रखें।

१३- रेचक करते हुए सामने झुकना चाहिए।

१४- लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि कान भुजाओं से बन्द रहें।

१५- पैरों में किसी प्रकार का झुकाव नहीं होना चाहिए।

१६- वहाँ कुछ समय का शून्यक रख कर पूरक के साथ आ जाना चाहिए। देखिए चित्र

१७- पूर्व क्रम का पालन करते हुए दूसरी तरफ जाना चाहिए।

१८- पूर्ण श्वास की गति ३ पूरक ३ कुम्भक ३ रेचक ३ शून्यक और २ पूरक हो।

१९- लगभग ४ से ६ बार ही दुहराना चाहिए।

२०- यह कठिन चक्रासन का भी अर्ध भाग है।

जब शरीर पीछे झुक कर जमीन के हाथों से स्पर्श कर लिया जाता है, तब वह पूर्ण चक्रासन कहा जाता है। जो अति कठिन है। सबके लिए उपयुक्त नहीं है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

लाभ :— १- वक्षस्थल, मेरुदन्ड, कमर, कन्धे, गर्दन की मांसपेशियों को आमने सामने से तनाव और दबाव मिलता है।

२- पेट की छोटी और बड़ी अंतड़ियों में तनाव पैदाकर कार्यशाल बनाता है।

३- अन्य भागों की आन्तरिक पेशियों में श्रम पैदा करता है।

४- यकृत को भी क्रियाशील करता है।

५- हार्निया को रोकता है, क्योंकि नीचे की पेशियां शक्तिशाला हो जाया करती है।

६- शरीर को सुगठित करने में सहायता पहुँचाता है।

७- रुधिर का संचार सिर के भागों में अधिक होता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

मत्स्यासन

इसका सम्बन्ध मछली से है। जिस प्रकार मछली की आकृति है, वही आकृति इस में हो जाया करती है। इसलिए इसे मत्स्यासन कहा गया है। कहीं-कहीं कुछ लोग, इसको सुप्तपद्मासन कहते हैं। क्योंकि पद्मासन में बैठकर इसमें लेट जाना पड़ता है। इसलिए सुप्तपद्मासन का नाम दिया होगा। पर वास्तव में इसका सही नाम मत्स्यासन ही है। मत्स्यासन को भी, माता सीतादेवी जी ने महिलाओं के लिए विशेष रूप से मान्य किया है। इसके अभ्यास से जननेन्द्रिय संबंधी रोग दूर होते हैं। उदर तथा मेरुदन्ड को अच्छी तरह से आयाम मिल जाता है।

विधि :– (१) सर्वप्रथम अर्ध-पद्मासन में बैठ जाना चाहिए।

(२) दोनों हाथों को पीछे ले जाकर उनके सहारे पूरे शरीर को जमीन पर लाने की कोशिश करें।

(३) नीचे झुकते समय पूरक रखना चाहिए।

(४) शरीर का पिछला भाग पृथ्वी पर टिक जाय।

(५) दोनों हाथों को ऊपर ले जाकर मोड़ लें और एक दूसरे से जकड़ लेना चाहिए।

(६) पैरों को सदैव जमीन से जकड़े हुए रखें। अर्थात उठने न पाये।

(७) कुम्भक रखना चाहिए।

(८) रेचक करते हुए फिर साधारण अवस्था में आ जायें।

(९) श्वास की गति ३ से ० पूरक, ६ से ० कुम्भक और ३ से० रेचक करें।

(१०) ऊपरी क्रम को अपनाते हुए ४ से ५ बार दुहरायें।

(११) अधिक अभ्यास हो जाने पर साधारण श्वास गति रखते हुए अधिक से अधिक २ मिनट ही करना चाहिए।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

लाभ :– (१) हाथों और पैरों के अंगों में श्रम पैदा करना।

(२) सामने के लगभग सभी अंगों में तनाव करके उनको क्रियाशील बनाना।

(३) उदर के अंगों में विशेष रूपसे आयाम देना।

(४) मेरुदन्ड में संकोचन पैदा कर रुधिर का संचार बढ़ाना।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

भुजंगासन

इसको सर्पासन के नाम से भी पुकारा जाता है। सर्प लचीला होता है, पतला भी होता है। इसके बल की कल्पना भी नहीं की जा सकती है। ऐसा देखा जाता है, कि सर्प का मुंह यदि किसी बिल में चला जाता है और उसकी पूंछ को पकड़ कर यदि दस आदमी भी खींचना चाहें तो वह बाहर नहीं आएगा, और खीचने वाले थक जायेंगे। इस बात पर योगियों ने अध्ययन किया और अपने जीवन में कुछ समय तक सर्प की आकृति की तरह रहने का अभ्यास किया तो यह परिणाम हुआ कि उनका शरीर पतला होगया, मेरुदन्ड में तम्यता की मात्रा बहुत अधिक बढ़ गयी, शक्ति में भी वृद्धि हुई। क्योंकि जहाँ तक शक्ति का प्रश्न है, शारीरिक शक्ति, मांसपेशियों में नहीं रहा करती, वह तो नाड़ी संस्थान और ज्ञानतंतुओं में पायी जाती है। जिन लोगों की नाड़ी अधिक शुद्ध रहा करती है, उनकी शक्ति का पता नहीं लगाया जा सकता है। यही कारण है, कि पतले और तम्य शरीर वाले अधिक स्वस्थ रहा करते हैं। उनकी शक्ति भी अधिक रहती है। तथा कार्यक्षमता (शारीरिक और मानसिक दोनों) अधिक रहा करती है। भुजंगासन इस बात का संकेत है, कि नाड़ी-संस्थान को आयाम देकर निरोग और शक्तिशाली बनाया जा सकता है।

विधि :– (१) चटाई पर पेट के बल, लेट जाना चाहिए।

(२) दोनों पैरों के पंजे, एक दूसरे से मिले हुए, पूरी तरह से खिंचे हुए हों।

(३) दोनों हाथों को वक्षस्थल के बगल में रखना चाहिए। हथेलियाँ नीचे हों।

(४) सिर और जंघे जमीन से मिले हों।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

(५) पूरक रखते हुए सिर, गर्दन, धड़ को पीछे ऊपर उठाने की कोशिश करें।

(६) धड़ इतना उठे कि, दोनों हाथ पूरे खड़े हो जायें।

(७) पेट भी नाभि तक, ऊपर उठाया जा सकता है।

(८) लेकिन पैरों में मोड़ नहीं हो।

(९) इस अवस्था में रहते हुए, कुछ समय का कुम्भक, रखना चाहिए। देखिए चित्र

(१०) शरीर का यह रूप, भुजंग के फण को तरह बन जाना चाहिये।

(११) इस अवस्था में रहते हुए, मेरुदन्ड की एक के बाद दूसरी गुठली में श्रम पैदा करना चाहिए।

(१२) अब रेचक करते हुए साधारण अवस्था में आ जाना चाहिए।

(१३) ऊपरी क्रम का पालन करते हुए फिर दुहराना चाहिए।

(१४) श्वास की पूर्ण गति ऊपर जाते समय ३ सेकन्ड का पूरक, ६ सेकन्ड का कुम्भक और ३ सेकन्ड का ही रेचक रखना चाहिए।

लाभ :- (१) शरीर के सामने के भागों में तनाव पैदा करना है।

(२) पीछे के भागों में संकोचन पैदा करता है।

(३) मेरुदन्ड की तन्यता बढ़ाता है।

(४) मेरुदन्ड में होने वाले दर्द को दूर करता है।

(५) पेट का मोटापा दूर करता है।

(६) माँ सीतादेवी जी ने महिलाओं के रोगों को दूर करने के लिए विशेष लाभप्रद बताया है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

शलभासन

यह भुजंगासन की तरह, शरीर के सामने के, ऊपरी भागों को आयाम देता है और नीचे के भाग कार्यशील नहीं हो पाते। नीचे अवयवों को आयाम देने के लिए शलभासन का अभ्यास विशेष रूप से सहायक होता है। इस प्रकार बारी-बारी से ऊपरी एवं नीचे के अवयव समान रूप से, कार्य क्षमता को बढ़ा सकते हैं।

यह भी दो भागों में बांट दिया गया है। प्रथम भाग को अर्धशलभासन और दूसरे भाग को पूर्ण शलभासन कहते हैं।

भाग १

विधि :– १. चटाई पर पेट के बल लेट जाना चाहिए।

२. दोनों पैर एक दूसरे से मिले हुए हों।

३. पैरों को पूरी तरह से पृथ्वी के साथ मिला रखना चाहिए।

४. दोनों हाथों को शरीर के बगल में, जमीन पर रखना चाहिए।

५. हथेलियों सदैव नीचे ही हों।

६. धड़ और मुंह का भाग पृथ्वी से स्पर्श करता हो।

७. पूरक करते हुए, पैर को ऊपर उठाना चाहिए।

८. पैर को ऊपर उठाते समय इस बात का ध्यान रखें कि पैरों में मोड़ न हो। और पैर कुछ ऊंचाई तक ऊपर उठ जायें।

९. कुछ समय का कुम्भक रखने के पश्चात्, रेचक के साथ वापिस लायें।

१०. पूर्वक्रम का पालन करते हुए, दूसरा पैर उठाना चाहिए।

११. श्वास का क्रम २ सेकन्ड पूरक, ४ सेकन्ड कुम्भक और २ सेकन्ड रेचक हो।

१२. ४ या ५ बार, बारी-बारी से अभ्यास करना चाहिए।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

१३. कुछ दिन का अभ्यास हो जाने पर, जबकि अवयवों में पर्याप्त बल आ जाये तो दोनों पैरों को एक साथ उठायें।

१४. पूरक करते हुए इतना उठायें कि नाभि तक के भाग जमीन से ऊपर उठ जायें।

१५. हाथों को अपने स्थान पर ही रखें, और पैरों में मोड़ नहीं आना चाहिए।

१६. पैरों को ऊपर ले जाने पर कुम्भक की अवस्था में कुछ समय तक रुके रहना चाहिए।

१७. अर्थात २ सेकन्ड का पूरक, ४ सेकन्ड का कुम्भक और २ सेकन्ड का ही रेचक का पालन करना चाहिए।

१८. ऊपरी क्रम का पालन करते हुए लगभग ५ से ६ बार तक इसका अभ्यास करना चाहिए। इसका इतना अभ्यास अति उत्तम है।

लाभ :– १. शरीर के निचले अवयवों को आयाम देकर ठीक करता है।

२. कमर के जोड़ों में शिथिलता लाता है।

३. उदर के निचले भागों की शक्ति बढ़ाता है।

४. पिछले भागों में संकोचन पैदा करता है।

५. नितम्ब एवं उदर के भागों पर अधिक बढ़ी हुई चर्बी को गलाकर कम करने में सहायता पहुँचाता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

धनुर्वक्रासन

इसे कुछ लोग धनुरासन अथवा नवकासन भी कहते हैं। इसके द्वारा भी शरीर के सामने के भागों में तनाव और पिछले भागों में संकोचन पैदा किया जाता है। भुजंगासन और शलभासन के द्वारा जिन अवयवों को क्रमानुसार बारी-बारी से आयाम मिलता है, उन्हीं अवयवों को धनुर्वक्रासन से एक साथ ही आयाम मिलता है। धनुर्वक्रासन के अभ्यास से ऊपर और नीचे के सम्पूर्ण अंगों को ऊपर उठा दिया जाता है, और शरीर का सारा भार केवल पेट पर आ जाता है। जिस प्रकार नाव के अगले और पिछले भाग, ऊपर आकाश में उठे रहते हैं और नाव का पूरा भार केवलपेंदे पर टिका रहता है, ठीक वही दशा धनुर्वक्रासन में हुआ करती है। अन्य आसनों की अपेक्षा यह अधिक कठिन है, इसलिए प्रत्येक अभ्यासी को चाहिए, कि इसका अभ्यास अन्य आसनों का अच्छा अभ्यास होने पर ही करें।

विधि :- १. चटाई पर पेट के बल लेट जाना चाहिए।

२. पैरों को घुटनों से ऊपर की ओर मोड़ लेना चाहिए।

३. दोनों घुटनों को एक दूसरे से मिला रखना चाहिए।

४. दोनों हाथों के द्वारा, दोनों पैरों की पिन्डलियों को पकड़ लें।

५. ऐसी अवस्था में जंघे, धड़ मुख भूमि को स्पर्श करते हों।

६. अब पूरक करते हुए पैरों और सिर को एक साथ ऊपर उठाने की कोशिश करें।

७. उठाते समय सिर और पैर सब एक साथ उठने चाहिए। हाथों को भी ऊपर तन जाना चाहिए।

८. जब पूरे भाग ऊपर उठ आते हैं तो शरीर का भार पेट पर होता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

९- ऊपर कुम्भक रखें।

१०- रेचक करते हुए पैरों के साथ-साथ सिर को साधारण अवस्था में लायें।

११- ऊपरी क्रम का पालन करते हुए फिर दुहराना चाहिए।

१२- श्वास की पूर्णगति पूरक ३ से० ऊपर जाते समय ६ से० कुम्भक और ३ से० रेचक अपनाना चाहिए।

१३- इसे भी प्रारम्भ में तीन या ४ बार ही करें अधिक न करें।

लाभ :- (१) शरीर के आगे और पीछे के अंगों को एक साथ कार्यशील बनाना।

(२) मेरुदन्ड और आमने-सामने के भागों में संकोचन और विमोचन पैदा करता है।

(३) श्वास नलियों में स्फूर्ति पैदा करना।

(४) जननेन्द्रिय के अवयवों में रुधिर का संचार करके उन्हें आराम पहुंचाना।

(५) उदर के अवयवों में दबाव पैदा करके उनकी कार्यशीलता बढाना।

सावधानी – (१) यदि पैर न उठें तो हठ नहीं करना चाहिए।

(२) उत्तम तो यह होगा कि कुछ समय तक केवल धड़ को ही, उठाने की कोशिश करें और पैरों को न उठायें।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

मेरुदन्ड में मरोड़ पैदा करने वाले आसन

जिस प्रकार मेरुदन्ड को पीछे की ओर से और सामने की ओर से आयाम दिए जाने वाले आसनों का अभ्यास किया गया है, ठीक उसी प्रकार कुछ ऐसे आसन हैं जिनके द्वारा मेरुदन्ड को मरोड़ दे दिया जाता है। क्योंकि मरोड़ मिलने से मेरुदन्ड की सम्पूर्ण हड्डियों में लचीलापन आ जाता है और वे काफी अंश तक शिथिल भी हो जाया करते हैं। उनका तनाव भी दूर हो जाता है। मेरुदन्ड में थोड़ा सा तनाव रहने से, पूरा शरीर खिचा सा रहता है, और शरीर की स्फूर्ति चली जाती है, फिर व्यक्ति प्रायः खोया सा रहता है, इसलिए मेरुदन्ड में मरोड़ देकर उन अवयवों को विशेष रूपसे शिथिल करना चाहिए, जो कठोर हो गए हों। इस लक्ष्य के लिए ही, अनेक आसनों को अपनाया जाता है। कुछ आसन अनावश्यक हैं लोग व्यर्थ ही शरीर को कष्ट देकर, दिखाने के लिये कठिन आसन, अपना लिया करते हैं। कठिन और सरल आसनों का लक्ष्य एक ही है। यदि ऐसा है, तो फिर हम क्यों कठिन आसनों की ओर विशेष आकर्षित हों। लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए सब को चाहिए, कि सरल आसनों को ही सर्व प्रथम अपनाना अति उत्तम होगा। इसलिए यहां पर सरल आसनों के विषय में वर्णन किया जाएगा, जिनके द्वारा मेरुदन्ड को मरोड़ देकर सदैव ठीक रखा जा सकता है।

वक्रासन

मेरुदन्ड को आयाम देने वाले आसन विशेष कर बैठकर किए जाने वाले ही हैं। एक या दो आसन खड़े होकर किए जाते हैं और वे भी मुख्य आसनों के विभेद होते हैं। यहां पर कुछ आसनों का वर्णन किया जा रहा हैं जिनमें से कुछ तो अति सरल हैं और कुछ कठिन। सरल आसनो में वक्रासन अधिक प्रसिद्ध है। इसके द्वारा धीरे-धीरे शक्ति

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

बढ़ती है और सहन करने की क्षमता में वृद्धि हो जाती है। तब कहीं कुछ समय के अभ्यास के बाद अन्य आसन किये जा सकते हैं।

विधि :- (१) दोनों पैरों को सामने फैला देना चाहिए।

(२) पैरों को एक दूसरे से सदैव मिला रखना चाहिए।

(३) पैरों के समानान्तर दोनों हाथों को भी सामने ही फैला देना चाहिए।

(४) दोनों हथेलियाँ नीचे हों।

(५) इस अवस्था में पूरक कर लेना चाहिए।

(६) अब रेचक करते हुए पूरे शरीर को एक तरफ घुमाना चाहिए।

(७) घुमाते समय हाथ और सिर को भी शरीर के साथ ही घुमाना चाहिए।

(८) लेकिन पैरों में किसी प्रकार का परिवर्तन नहीं होना चाहिए, अर्थात वे सदैव पृथ्वी से जकड़े होने चाहिये। देखिए चित्र

(९) बिना रुके हुए पूरक के साथ प्रारम्भिक अवस्था में आ जायें।

(१०) उसी क्रम का पालन करते हुए दूसरी तरफ दुहराना चाहिए।

(११) श्वास की पूर्णगति ३ रेचक और ३ पूरक ही रखना चाहिए।

(१२) इस प्रकार से क्रमानुसार लगभग ६ बार से ७ बार तक दुहराना चाहिए।

लाभ :- (१) मेरुदन्ड के सभी भागों में मरोड़ पैदा करना।

(२) कमर और उदर के भागों के मोटापे को रोकना और दूर करना।

(३) मेरुदन्ड की गुठलियों में श्रम पैदाकर लचीला बनाना।

(४) कठिन आसनों के लिए पूर्व तैयारी करा देना।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अर्ध-मत्स्येन्द्रासन

इस आसन के विषय में भी लोगों के अलग-अलग विचार हैं। कुछ लोगों का कहना है, कि मछली का देखकर, योगियों ने इस आसन को बनाया होगा, क्योंकि इसको करने से शरीर की आकृति एक मछली जैसी दिखाई पड़ती है। संस्कृत भाषा में मछली को मत्स्य कहा जाता है। पर वास्तव में मत्स्येन्द्रासन का सम्बन्ध योगी मत्स्येंन्द्र से है क्योंकि उन्होंने इस आसन का अभ्यास करके स्वयम् को कुशल बनाया था। और आज भी यह आसन उनके नाम से प्रसिद्ध है। यों तो उनके नाम का अर्थ भी मछली है, लोगों का ऐसा कहना है, कि उनका जन्म मछली के पेट से हुआ था, इसलिए वे मत्स्यंन्द्र नाम से प्रसिद्ध हुए। जैसा कि सर्व विदित है, मेरुदन्ड शरीर का प्रमुख अंग है। यदि वह ठीक रहा, तो सब कुछ ठीक रखा जा सकता है। उसकी खराबी ही अनेक कष्टों का कारण बन जाया करती है। मेरुदन्ड को जिस प्रकार अन्य तरह से आयाम देकर ठीक किया जाता है, ठीक उसी प्रकार से मरोड़ देकर उसे सदैव निरोग रखा जा सकता है। जिस प्रकार भीगे हुए कपड़े से पानी निकालने के लिए उसे मरोड़ा जाता है, ठीक उसी प्रकार से मेरुदन्ड में मरोड़ देकर उसे सदैव निरोग रखा जा सकता है। मेरुदन्ड को मरोड़ देने के लिए, अर्ध-मत्स्येन्द्रासन का विशेष महत्व है। क्योंकि पूर्ण मत्स्येन्द्रासन सर्व साधारण के लिए अति कठिन है।

विधि :– १- चटाई पर बैठकर एक पैर को मोड़ कर, उसकी एड़ी को, सामने वाले नितम्ब के नीचे, गुदा के पास रखें।

२- दूसरे पैर को उठा कर मुड़े हुए पैर के घुटने के पार करदें।

३- पंजा सदैव पृथ्वी से मिला होना चाहिए, और घुटना ऊपर उठा हो।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

४- उठे हुए पैर के घुटने के सामने वाले हाथ को ऊपर से पार करदें।
५- पार किए हुए हाथ के द्वारा, खड़े हुए पैर के अंगूठे को पकड़ लें।
६- रेचक करते हुए, हाथ को पीछे ले जायें।
७- सिर के साथ पूरे शरीर को, मरोड़ दे देना चाहिए और वह हाथ पीछे कमर पर आ जाना चाहिए। देखिए चित्र
८- पूरक करते हुए शरीर को प्रारम्भिग अवस्था में लायें।
९- पूर्व क्रम का पालन करते हुए, दूसरी तरफ अपनाना चाहिए।
१०- श्वास का पूर्ण विधान मरोड़ते समय ३ से० का रेचक ६ से० का शून्यक और वापिस आते समय ३ सेकन्ड का पूरक अपनाना चाहिए।

सावधानी :– १- यदि हाथ के द्वारा पैर के पंजे नहीं पकड़े जा सकें तो अधिक हठ नहीं करना चाहिए।
२- विना अंगूठे को पकड़े हुए भी मरोड़ पैदा किया जा सकता है।
३- उत्तेजित होकर, दिखाने की भावना से नहीं करना चाहिए।

लाभ :– १- मेरुदन्ड की त्रुटियों को दूर करता है।
२- कमर के जोड़ों में शिथिलता पैदा करता है।
३- उदर के आन्तरिक भागों में भी, अधिक मात्रा में दबाव डालता है।
४- मेरुदन्ड की मांसपेशियों में तनाव पैदा कर, रुधिर का संचार करता है।
५० श्वास अवयवों को कार्यशीलता प्रदान करता है।
६- बारी-बारी से शरीर के दोनों तरफ के अवयवों को आयाम देता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

कोणासन नं० ३

कोणासन के प्रथम और द्वितीय भाग केवल बगल में आयाम देकर मेरुदन्ड को ठीक करते हैं, परन्तु कोणासन का तृतीय भाग एक विशेष मरोड़ पैदा करता है, जिससे मेरुदन्ड विशेष रूप से कार्यशील हो जाता है।

विधि :- १. पैरों में २४ इंच का अन्तर रखकर खड़ा हो जाना चाहिए।

२. पैरों को समानान्तर और सीध में रखना चाहिए।

३. दोनों हाथों को, दोनों तरफ, बगल में फैला देना चाहिए।

४. कन्धों को पीछे खींचे और वक्षस्थल को सामने तान दें। पूरक करें।

५. अब रेचक करते हुए शरीर को सामने की ओर से, हाथों के साथ घुमाते हुए नीचे लायें।

६. हाथ से, सामने के पैर के अंगूठे को स्पर्श करें।

७. दूसरा हाथ आकाश में ऊपर हो।

८. ऊपर वाले हाथ को देखने की कोशिश करें।

९. अर्थात ऊपर हाथ को देखते हुए नीचे पैर के अंगूठे को दूसरे हाथ से स्पर्श करने का प्रयास करें। देखिए चित्र

१०. ऐसी अवस्था में कुछ समय का शून्यक रखना चाहिए।

११. अब पूरक करते हुए प्रारम्भिक अवस्था में आने की कोशिश करें।

१२. पूर्ण श्वास क्रिया कन्धे को पीछे खींचते समय पूरक ३ से० झुकते समय रेचक ३ से० नीचे शून्यक ६ से० और ऊपर आते समय फिर पूरक ३ से०

१३. ऊपर का क्रम अपनाते हुए, ३ बार, बारी-बारी से करना चाहिए।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

सावधानी :- यदि पैरों को स्पर्श करने में कठिनाई हो, तो अधिक हठ नहीं करना चाहिए।

२. सरलता से जितना झुका जासके उतना ही झुकना चाहिए। ज्यों-ज्यों शरीर तम्य होता जाएगा, उसके साथ झुकना भी सम्भव होता जाएगा।

३. हृदय विकार वालों को नहीं करना चाहिए।

लाभ :- १. पैरों को छोड़ कर लगभग प्रत्येक अंगों को आराम प्राप्त हो जाता है।

२. उदर के आन्तरिक अंगों में अधिक रूपसे दबाव मिलता है।

३. मेरुदन्ड के लिए अति उत्तम व्यायाम दे देता है।

४. वक्षस्थल के भागों में परिश्रम देता है।

५. कन्धों के जोड़ों में भी ढीलापन लाता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

पेट के अवयवों में दबाव पैदा करने वाले आसन

यहां तक मेरुदन्ड और हाथ-पांव को, विभिन्न रूप से आयाम देने वाले आसनों का वर्णन किया गया है, लेकिन शरीर के अन्दर उदर का स्थान कम नहीं है। क्योंकि शरीर विज्ञान के अनुसार, पूरे अंगों का पोषण स्थान उदर ही है। यदि उदर को सुचारु रूप से रखा जाय, तो जीवन में कठिनाइयां नहीं आ सकती। लोगों का अनुभव है, कि शरीर के अनेक रोगों एवं विकारों का एक मात्र कारण उदर की असावधानी हुआ करती है। उदर को हर हालत में अच्छे ढंग से रखा जाये, तो विकारों का सामना नहीं करना पड़ता। इसलिए योगियों ने इस विषय पर, विचार करके अनेक आसनों का चयन किया है, जिनके द्वारा उदर को भी विभिन्न रूप से आयाम देकर ठीक रखा जा सके। यद्यपि ऊपर वर्णन किए गए आसनों के अभ्यास से, पेट के अंगों को भी लाभ प्राप्त होता है, किंतु इसके अलावा कुछ ऐसे आसन हैं, जिनके द्वारा पेट के आन्तरिक अंगों को दबाव दिया जाता है। आन्तरिक अंगों जैसे छोटी आंत, बड़ी आंत, अमाशय, इत्यादि में दबाव पैदा करने से, उनको एक प्रकार की मालिश हो जाया करती है। जिसके कारण वे अवयव विशेष रूप से, कार्यशील हो जाया करते हैं। अब उनको दबाव मिलता है, तो कुछ समय के लिए रुधिर का संचार भी बन्द हो जाता है। और जब दबाव नही रहता तो फिर रुधिर वहां शीघ्रता और तीव्रता से दौड़ता है। रुधिर के तीव्र गति का प्रभाव यह होता है, कि वायु-विकार, अपच, कब्ज, पेट का फूला रहना, पेट का कठोर रहना, इत्यादि रोगों को दूर करने में सफलता मिलती है तथा इस प्रकार के रोग शरीर के अन्दर होने नहीं पाते।

पेट के अवयवों में दबाव देने वाले आसनों का यह प्रभाव पडता है, कि अखाद्य पदार्थ को भी खाकर पचाया जा सकता है। यह स्पष्ट लगता

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

है, कि दबाव और अखाद्य पदार्थों का क्या सम्बन्ध है ? इस विषय पर आरोग्य शास्त्रियों और योगियों के बीच चर्चा हुई थी, जिसका विषय था "विष का पचा देना"। यह कहाँ तक और कितना मान्य है, या कोरी कल्पना है ? तब कुछ डाक्टरों ने इस विषय पर अपने विचार प्रकट करते हुए यह स्पष्ट किया, कि यह कल्पना नहीं है, यह तो बड़ा गम्भीर विषय है, और योगियों द्वारा खोजा गया हल सदैव कुछ अर्थ रखता है। उन्होंने इस बात की पुष्टि की है, कि दबाव से पाचक शक्ति बढ़ जाती है। उसका रहस्य यह है, कि जिस समय आन्तरिक अवयवों में दबाव पैदा किया जाता है, तो जो ग्लेन्डुलर सिस्टेमस हैं, जिनके द्वारा पाचक रसों का स्राव हुआ करता है। वे पाचक रस ग्लसिड है, जिसे विष कहा जाता है। वे पाचक रस अधिक मात्रा में उत्पन्न होने लगते हैं और पाचन में बहुत वृद्धि कर दिया करते हैं। जब उनकी शक्ति अधिक मात्रा में कार्य करने लगती है, तो स्वाभाविक है, वह भोजन को पचाने में अमृत जैसा ही काम करता है।

पेट में दबाव देने वाले आसनों से पेट को कोमल रखने में काफी सहायता मिलती है। शरीर के भार का पता नहीं चलता। लोग सदैव हल्केपन का अनुभव करते हैं। यहाँ कुछ आसनों का वर्णन किया जा रहा है।

पवन मुक्तासन

यह दो भागों में बांट दिया गया है। प्रथम भाग को, एक-पाद-पवन-मुक्तासन और दूसरे भाग को द्विपाद-पवन-मुक्तासन कहते हैं, क्योंकि यह एक पैर और दो पैरों से किया जाता है। इसका लाभ इसके नाम से ही स्पष्ट हो जाता है। पवन कहते हैं हवा को और मुक्त का अर्थ हैं, छोड़ना या दूर कर देना। अर्थात उदर के भागों में लोगों को जो वायु, सताया करती हैं, वह दूर हो जाती है। ऐसा अनुभव है, कि

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

जिन लोगों को वायु विकार रहा करता है, पवन मुक्तासन के कुछ दिन के अभ्यास से ही उनका वायु विकार दूर हो जाता है।

विधि :- (१) चटाई पर चित्त लेट जाना चाहिए।

(२) दोनों पैरों को एक दूसरे से मिले हुए पूर्ण रूप से फैला दें।

(३) दोनों हाथों को दोनों बगल में रखें।

(४) सिर को सदैव पृथ्वी से मिला रखें।

(५) पूरक कर लें।

(६) रेचक करते हुए एक पैर मोड़ कर पेट पर रखें और दोनों हाथों से पकड़ कर पेट के ऊपर दबायें।

(७) कुछ समय दबा रखने के पश्चात्, पूरक करते हुए पैर को फैला दें।

(८) पूर्व क्रम का पालन करते हुए दूसरे पैर को मोड़ना चाहिए।

(९) श्वास का पूर्ण क्रम २ से० का पूरक पैर मोड़ते हुए २ से० रेचक, दबाने की अवस्था में ४ से० शून्यक और २ से० का पूरक पैर फैलाते समय।

(१०) इस प्रकार से, क्रमानुसार लगभग ५ बार से ७ बार तक दुहराना चाहिए।

द्वि-पाद-पवन-मुक्तासन :-

(११) अब दोनों पैरों को एक साथ मोड़ना चाहिए। देखिए चित्र

(१२) लेकिन श्वास का नियम पूर्व अभ्यास की तरह ही होना चाहिए अर्थात २ : २ : ४ : २

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

(१३) इसका भी अभ्यास ५ बार से अधिक नहीं हो ।

(१४) कुछ समय के पश्चात् साधारण श्वास में २ मिनट तक रुका जा सकता है ।

लाभ :–

(१) वायु विकार को दूर करता है ।

(२) बहुत पुरानी कब्जियत का विनाश करता है ।

(३) पेट को कोमल और हलका बनाता है ।

(४) पाचक शक्ति बढ़ाता है ।

(५) पेट पर बढ़ी चर्बी को दूर करता है ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

मयूरासन

योगियों ने मोर को देखकर इस आसन का आविष्कार किया होगा। यह भी दो भागों में बांट दिया गया है एक को मयूरी-आसन कहते हैं और दूसरे को मयूरासन। इन दोनों आसनों का सम्बन्ध मोर पक्षी से है। मोर अपने शरीर का भार, केवल पेट के भाग पर रखता है और पेट के अवयवों में काफी दबाव पड़ते रहने से, उसकी पाचक शक्ति अच्छी रहा करती है। वास्तव में यह अति कठिन आसन है, इसके द्वारा पेट के अंगों में कभी-कभी आवश्यकता से अधिक दबाव पड़ जाया करता है और लोगों को हानि भी होने की सम्भावना रहती है। जिन्हें हृदय विकार हार्निया, चाप इत्यादि रोग हैं, उन्हें तो भूल कर भी, ये आसन नहीं करना चाहिए।

विधि :– (१) दोनों हथेलियों को एक साथ, पृथ्वी पर टिका दें।

(२) दोनों पैरों को भी, एक साथ मिले हुए फैला रखें।

(३) शरीर का भार पैरों के अंगूठों और हथेलियों पर हो।

(४) अब हाथ की कुहनियों को मोड़कर पेट से मिला दें।

(५) शरीर का भार हाथों की कुहनियों पर हो जाये।

(६) पैरों के पंजों को भी ऊपर आकाश में उठा दें।

(७) सिर का भाग भी ऊपर आकाश में उठा दें।

(८) सिर, पैरों को एडियां, धड़ एवं कमर सब एक सीध में हों।

(९) ऐसी अवस्था में कुछ समय तक रुके रहना चाहिए।

(१०) श्वास का क्रम २ से० का रेचक ऊपर उठते समय ४ से० का शून्यक पूर्ण अवस्था में २ से० पूरक। साधारण अवस्था में २ से० का अवकाश एक क्रम पूरा कर लेने पर।

(११) ३ बार ही करना चाहिए।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

(१२) जब यह आसन पद्मासन में किया जाता है तो वह मयूरी-आसन हो जाया करता है। इसका भी श्वास क्रम वही होना चाहिए जो मयूरासन में अपनाया गया है। देखिए चित्र

लाभ :– (१) पेट के भागों में बहुत अधिक दबाव पैदा करता है।

(२) शरीर का संतुलन बढ़ाता है।

(३) नाड़ी संस्थान और ज्ञानतन्तुओं में साम्यता पैदा करता है।

सावधानी :– (१) वास्तव में यह केवल गुरु के साथ अकेले में सीखना चाहिए।

(२) रुधिर चाप, आँत उतरना, दमा के बीमारों को, कभी नहीं करना चाहिए।

(३) कमजोर हाथ वालों को भी नहीं करना चाहिए।

(४) जिसे अल्सर या पेट में फोड़ा हो उसे भी नहीं करना चाहिए।

(५) मेरुदन्ड में विकार वाले भी न करें।

(६) आसन करते समय मुंह के समीप तकिया या तौलिया रखें।

(७) उपर्युक्त आसनों के अलावा योगमुद्रा, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, सर्वांगासन, अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, कोणासन, भी विशेष रूपसे उदर को लाभ पहुँचाते हैं।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

उलट कर किए जाने वाले आसन

अभी तक शरीर के विभिन्न अंगों को आयाम देने वाले विभिन्न आसनों का विशेष रूप से वर्णन किया गया है, लेकिन कुछ ऐसे आसनों का वर्णन है, जिन्हें वास्तव में योग की भाषा में 'मुद्रा' कहते हैं। उन मुद्राओं को कुछ लोगों ने आसन के नाम से भी पुकारना शुरू कर दिया है। इन मुद्राओं और आसनों का महत्व यह है, कि शरीर की कार्य प्रणाली में कुछ समय के लिए स्थानान्तर हो जाता है अथवा सारे अवयवों को उलट देते हैं। जब अवयव उलट जाया करते हैं, तो उनका परिणाम यह होता है, कि उन अवयवों में स्थानान्तर हो जाया करता है, जैसा कि हम जानते हैं, कि हमारे कुछ अंग जैसे हृदय, फेफड़े, यकृत, आमाशय इत्यादि लटके हुए रहते हैं। जब इस प्रकार के आसन किए जाते हैं, तो उन अवयवों में स्थान परिवर्तन हो जाता है और उन अवयवों में स्फूर्ति आ जाया करती है। इसके अलावा रुधिर का संचार बिल्कुल उलटा होने लगता है। तथा वह सिर के भागों में अधिक मात्रा में होता है, जिसका परिणाम यह होता है, कि आँखें, कान, नाक, कर्ण, मस्तिष्क इत्यादि अंगों को अधिक लाभ पहुँचता है और जिन लोगों को इन भागों में रुधिर का संचार न होने से कष्ट होता है, वह दूर हो जाया करता है। तथा भविष्य में होने वाले रोग भी नहीं होने पाते।

योगियों के अनुसार सहस्रार भाग से अमृत का स्राव होता है। वह अमृत जीवन-तत्व है। जो सदैव उदर की ओर बहता रहता है। वह जब पेट में जाता है, तो वह पेट में विराजमान अग्निकुन्ड में पहुँच कर भस्म हो जाता है और उसका लाभ शरीर को नहीं मिल पाता। अमृत रूपी रस पेट के अन्दर न पहुंचने पाये इसलिए योगियों ने मुद्राओं का आविष्कार किया है। मुद्राओं के द्वारा, विशेष अंगों को, बन्द कर दिया

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

जाता है। उनके बन्द हो जाने से, रस का प्रवाह रुक जाता है और वह उदर भाग में नहीं पहुँच पाता है। इस मुद्रा को विपरीत करणी मुद्रा कहते है, अर्थात अवयवों को उलटा कर देना। इनका अभ्यास योगियों ने बड़े अनुसंधान के बाद किया है। शरीर को कितना उलटना चाहिए ! क्यों उलटना चाहिए ? और अधिक उलट दिया जाएगा तो उससे क्या हानि हो सकती है ? इसका योगियों ने सूक्ष्मतम अध्ययन किया होगा। योगियों ने विपरीत करणी मुद्रा को, सर्वप्रथम स्थान दिया है, क्योंकि इसके द्वारा शरीर का भार केवल हाथों, कन्धों और सिर के पीछे के भागों पर पड़ता है, तथा किसी भी भाग में अत्यधिक श्रम नहीं पड़ने पाता।

उनका यह भी अनुभव है, कि इन आसनों को सब लोगों को नहीं सीखना चाहिए। इनमें बहुत सावधानी रखना पड़ती है, तथा जिन लोगों को रुधिर चाप हो, हृदय का विकार हो, उन्हें यह आसन भूलकर भी नहीं करना चाहिए।

विपरीत करणी मुद्रा

विधि :— १- चटाई पर चित्त लेट जाना चाहिए।

२- दोनों पैरों को एक साथ मिला रखें।

३- हाथों को भी बगल में रखें।

४- इस अवस्था में पूरक कर लेना चाहिए।

५- रेचक करते हुए पैरों को मोड़ कर, धीरे-धीरे शरीर ऊपर उठाने की कोशिश करें।

६- हाथो को नितम्ब के पास रखें।

७- पैरो को आकाश में उठा दें।

८- शरीर का भार हाथों, कन्धों और सिर के पिछले भागों पर हो।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

९- शरीर का भाग सीधा न रख कर, झुका हुआ रखना चाहिए।

१०- ऐसी अवस्था में कुछ समय तक का शून्यक रख कर, श्वास क्रिया साधारण रखें। देखिए चित्र

११- इस प्रकार के आसनों को बार-बार नहीं करना चाहिए। ऐसे आसन प्रायः स्थिर किये जाते हैं।

१२- लेकिन समय की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाकर अधिक से अधिक तीन मिनट तक करना चाहिए।

१३- प्रारम्भ में ३० से० तक ही करना चाहिए।

सावधानी :– १- जिन लोगों को रुधिर चाप, हृदय विकार हो, उन्हें नहीं करना चाहिए।

२- आँखो में विकार वालो को भी नहीं करना चाहिए।

३- विपरीत करणी करने के पश्चात, शवासन करना चाहिए।

लाभ :– १- आन्तरिक अवयवों का स्थानान्तरण हो जाता है।

२- रुधिर का संचार विपरीत हो जाता है।

३- सिर के भागों में रुधिर का संचार तीव्रता से होता है।

४- सर्दी, जुकाम इत्यादि का दूर करता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

सर्वांगासन

इस आसन का वर्णन योग की प्राचीन पुस्तकों में बहुत मिलता है, लेकिन यह विपरीत करणी से सम्ब धत है। इसलिए इसको भी वही स्थान दिया गया है जो विपरीत करणी मुद्रा को मिलता है। सर्वांगासन इस बात का संकेत है, कि शरीर के लगभग प्रत्येक अंग लाभ प्राप्त करते हैं। यह विपरीत करणी मुद्रा की अपेक्षा थोड़ा अधिक श्रम पैदा कर दिया करता है, इसलिए प्रत्येक अभ्यासी को विशेष सावधानी के साथ इसका अभ्यास करना चाहिए। यों तो कुछ अंग तक दोनों का लक्ष्य एक ही है। सर्वांगासन अधिक कठिन होने से दो भागों में बाँट दिया गया है। प्रथम भाग अर्ध-सर्वांगासन कहा जाता है और दूसरा भाग पूर्ण-सर्वांगासन कहलाता है।

सर्वसाधारण लोगों के लिए यह आसन अति सरल और अधिक लाभ प्रद भी है, जबकि अन्य आसन जैसे शिर्षासन कठिन और हानिकारक है। शिर्षासन से लोगों को कभी कभी कष्ट हो जाया करता है। कभी आँखें खराब हो जाती हैं, कभी मेरुदन्ड में दर्द हो जाया करता है, कभी सिर में सदैव दर्द होता रहता है। इन सब से बचने के लिए सर्वांगासन का महत्व कहीं अधिक है, क्योंकि इसको करते समय शरीर का भार हाथों, कन्धों और सिर के पिछले भागों पर रहा करता है। जिससे शरीर का भार, बिना कठिनाई से सहन कर सकते हैं। जबकि शीर्षासन में शरीर का पूरा भार सिर के कोमल भागों पर रहता है और अनेक अभ्यासी उसे सहन नहीं कर पाते हैं। इसका परिणाम यह होता है, कि लोगों को कष्ट का अनुभव होता। यह कुछ ही लोगों को लाभ पहुंचाता है, सबको नहीं। इससे तो अच्छा यही है, कि इसका अभ्यास न करके सर्वांगासन करें। जिसमें किसी प्रकार का भय नहीं

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

रहता। किसको करना चाहिए और किसको नहीं इसके विषय में वर्णन कर दिया गया है फिर भी यह योगाचार्य पर निर्भर है, कि वह अपने ज्ञान के अनुसार लोगों को सिखाये। यहां पर दोनों प्रकार के सर्वांगासन का वर्णन है।

विधि :- (१) दोनों पैरों को पूर्णरूपेण एक दूसरे से मिला हुआ फैला देना चाहिए।

(२) दोनों हाथों को बगल में रखना चाहिए।

(३) अब रेचक करते हुए पैरों को मोड़कर ऊपर उठायें।

(४) पूरक कर लेना चाहिए।

(५) दोनों हाथों को कमर के पास रखें और शरीर का भार हाथों कन्धों और सिर के पिछले भागों पर रखना चाहिए।

(६) दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर आकाश की ओर रखना चाहिए। देखिए चित्र

(७) ऐसी अवस्था में कुछ समय का शून्यक रख, श्वास का क्रम साधारण कर दें।

(८) श्वास का क्रम साधारण रखते हुए कुछ ही समय तक रुके रहें।

(९) अब पैरों को थोड़ा सिर की तरफ झुका कर पीठ को जमीन से मिलाते हुए, पूरक के साथ साधारण या प्रारम्भिक अवस्था में आ जाना चाहिए।

(१०) साधारण अवस्था में आकर पूर्णरूप से शवासन में चले जाना चाहिए।

(११) कुछ दिवस तक अर्ध सर्वांगासन का अभ्यास करें फिर पूर्ण-सर्वांगासन का अभ्यास करना चाहिए।

(१२) पूर्ण सर्वांगासन के लिए अब पैरों को पूर्ण रूप से आकाश में फैला देना चाहिए। देखिए चित्र

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

(१३) शरीर को ऊपर इतना उठायें कि कन्धों-पैरों और सिर के बीच ९०° का कोण बन जाना चाहिए ।

(१४) इस अवस्था में साधारण श्वास क्रम रखते हुए लगभग तीन मिनट तक रुके रहना चाहिए, लेकिन समय धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए ।

सावधानी : (१) जो सावधानी विपरीत करणी में बतायी गयी है, वही इसमें भी समझना चाहिए ।

(२) सर्वांगासन के बाद शवासन में दुगुना समय देना चाहिए ।

लाभ :- (१) इसके वे ही लाभ हैं, जो विपरीत करणी के हैं ।

(२) इसके अलावा कब्जियत, वायुविकार को दूर करता है ।

(३) सिर में होने वाले विकार, जैसे सिर में पीड़ा होना, चक्कर आना, सिर के आधे भाग में दर्द होना, ससे ठीक होते हैं ।

(४) आँख, नाक, और कर्ण इत्यादि भागों में रुधिर का संचार करके, इन अगों से सम्बन्धित रोगों को दूर करता है ।

(५) जननेन्द्रिय भाग के विकारों को दूर करने में भी सहायता पहुँचाता है ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

यौगिक क्रियायें

योग के अभ्यास में, योग क्रियाओं का विशेष महत्व है। ये क्रियायें शरीर के अवयवों को स्वच्छ रखतो हैं और शुद्ध करती हैं। स्वच्छता का, योग में विशेष स्थान है। यह स्वच्छता केवल कपड़ों तथा शरीर के बाह्य अवयवों तक सीमित नहीं है। योगियों ने तो आन्तरिक अवयवों के साथ-साथ मानसिक और भावनात्मक स्वच्छता पर भी बल दिया है। जब तक शारीरिक मानसिक और भावनात्मक स्वच्छता नहीं रहेगी, तब तक योग का कोई भी अभ्यासी अपने लक्ष्य पर नहीं पहुंच सकता है और न ही उसकी साधना में प्रगति होगी। गन्दे शरीर से मन पवित्र नहीं हो सकता और अपवित्र मन से चित्त प्रसन्नता को नहीं प्राप्त होता है। यदि मन को खिन्नता रहती है, तो साधना में केवल समय का दुरुपयोग करना होगा। इसलिए योगियों ने शरीर को शुद्ध रखने के लिए यौगिक क्रियाओं का आविष्कार किया है जिन्हें षट्कर्म कहते हैं। ये हैं धौति, नौलि, वस्ति, त्राटक, निति और कपालभाति।

शरीर का प्रत्येक अंग इन क्रियाओं से स्वच्छ किया जाता है। इन क्रियाओं के सब विभेदों की संख्या मिलकर लगभग पचास हो जाती है। धौति के द्वारा दांत, जिह्वा, गला, भोजन-नली, कर्ण इत्यादि साफ किए जाते हैं। जैसे दाँतों के लिए दन्त और दन्तमूल धौति, कपाल के लिए कपालरन्ध्र धौति भोजन नली और पेट के लिए कुंजल (जल धौति,) (वमन धौति), वस्त्र धौति और दण्ड धौति का अभ्यास आवश्यक है। नासिका के लिए सूत्र नेति, जल नेति, शीतकर्म व्युतकर्म-का अभ्यास अत्यन्त लाभ-प्रद होता है। नेत्रों के लिए त्राटक, नासिकाग्र ध्यान, भ्रूमध्य ध्यान, बाम जत्रु ध्यान, दक्षिण जत्र ध्यान, चन्द्रध्यान, सूर्यध्यान, इत्यादि का अभ्यास करना चाहिए। कपाल तथा

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

नासिका के अन्य भागों के लिए कपाल-भाति है। यहाँ तक कि हृदय को स्वच्छ रखने के लिए हृदय धौति, फेंफड़ों के लिए शक्तिचालक का वर्णन है। पेट के लिए नौलि तथा उसके विभेद। अन्तड़ियों के लिए जल-वस्ति और शुष्क वस्ति बतायी गयी है।

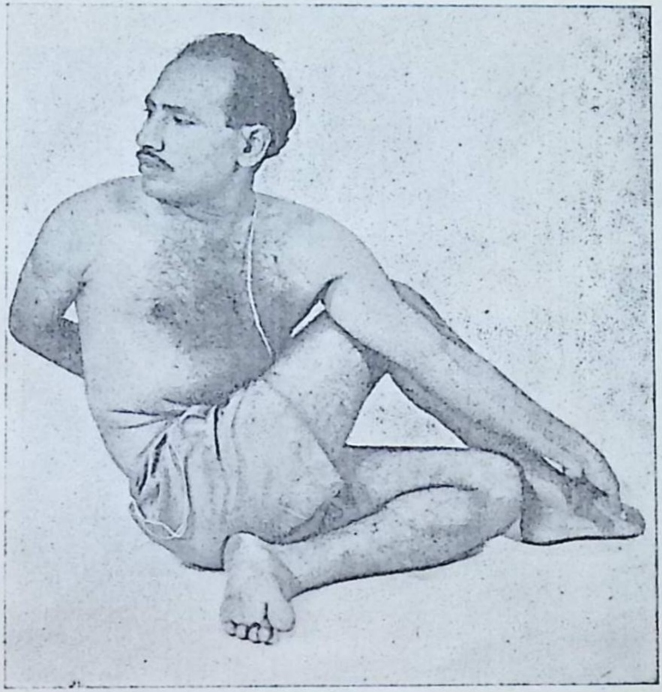
उपर्युक्त क्रियाओं के द्वारा केवल अवयवों की स्वच्छता ही नहीं होती, अपितु साधना के अन्तिम उद्देश्य की प्राप्ति भी होती है। श्री योगेन्द्रजी "हाइजिन-सीम्पली फाइड" नामक पुस्तक में वर्णन करते हुए लिखते हैं, कि अस्वच्छता एक पाप की तरह है। जिस प्रकार पाप से बचना चाहिए ठीक उसी प्रकार अस्वच्छता से भी लोगों को सदैव बचना चाहिए। क्योंकि क्रियाओं द्वारा – (१) रोगो का निवारण होता है। (२) शरीर के समस्त आन्तरिक और बाह्य अवयवों को स्वच्छता होती है। (३) स्वास्थ्य की उत्तम श्रेणी को प्रक्रिया के साथ कार्यक्षमता का गुण प्राप्त होता है। (४) पूर्णस्वास्थ्य रखते हुए, दीर्घायु को प्राप्त होकर, अमरत्व को शक्ति देता है। (५) स्वतः रोग प्रतिकार क्षमता का गुण प्राप्त होता है। (६) मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक विकास के साथ आनन्द की अनुभूति की अवस्था को प्राप्त कराता है, जिसे समाधि की संज्ञा दी गयी है

कुछ क्रियाएँ कठिन हैं, और सर्वसाधारण लोगों के लिए, दैनिक जीवन में विशेष स्थान भी नहीं रखतीं हैं, लेकिन कुछ ऐसी क्रियायें हैं, कि जिनके अभ्यास के बिना जीवन को सुखी नहीं बनाया जा सकता और उनका प्रयोग दैनिक जीवन में अत्यन्त आवश्यक है। यहाँ पर केवल आवश्यक सरल और विशेष लाभ पहुँचाने वाली क्रियाओं का वर्णन किया जा रहा है, जिसको अपनाने में किसी प्रकार की कठिनाई भी नहीं होती तथा स्वास्थ्य को सुचारु रूप से रखा जा सकता है एवं भविष्य में कुछ रोगों को रोका भी जा सकता है। इन सरल क्रियाओ

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

का नियमित अभ्यास करने से, योग के अन्य अभ्यास जैसे प्राणायाम, मुद्राएँ और बन्ध इत्यादि अच्छे ढंग से हुआ करते हैं, क्योंकि नियम है, कि यदि नाड़ियों में गन्दगी रहा करती है, तो प्राणायाम का अभ्यास सफल नहीं हो सकता तथा लाभ भी उतना नहीं होता, इसलिए क्रियाओं के द्वारा उच्च अभ्यास की तैयारी कर ली जाती है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



अर्ध मत्स्येन्द्रासन Ardha Matsyemdmasa

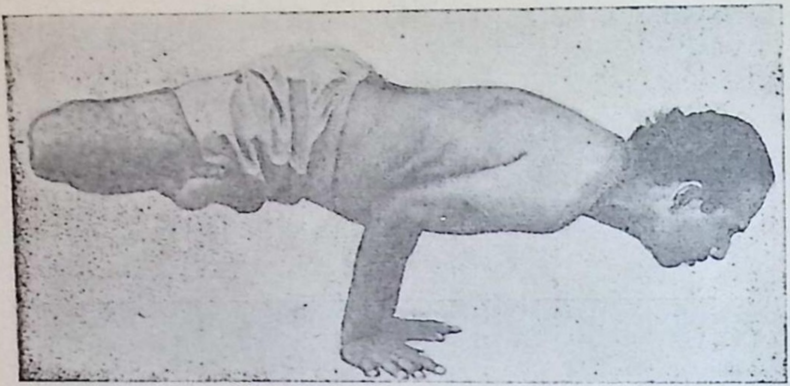
Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

मत्स्येन्द्रासन Matsyendrasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

पवनमुक्तासन Pavanmudrasana

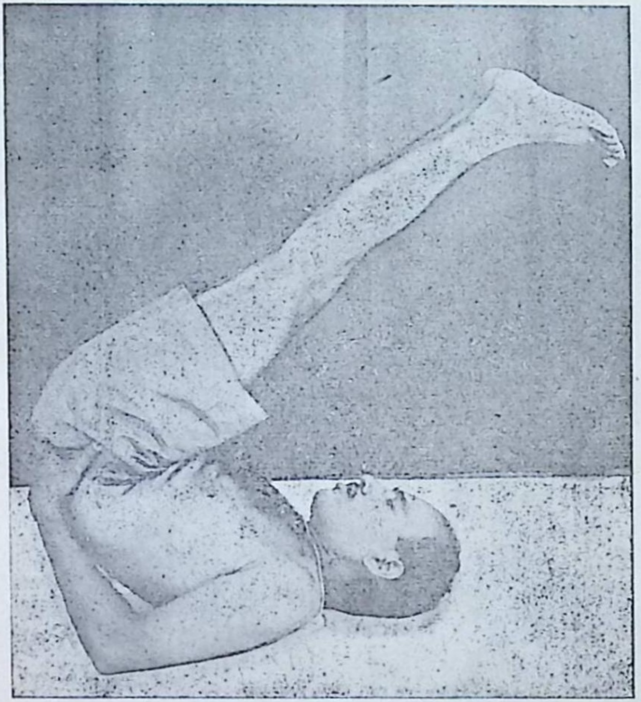
Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



मयूरी आसन   Mayuri Asana

मयूरासन   Mayurasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

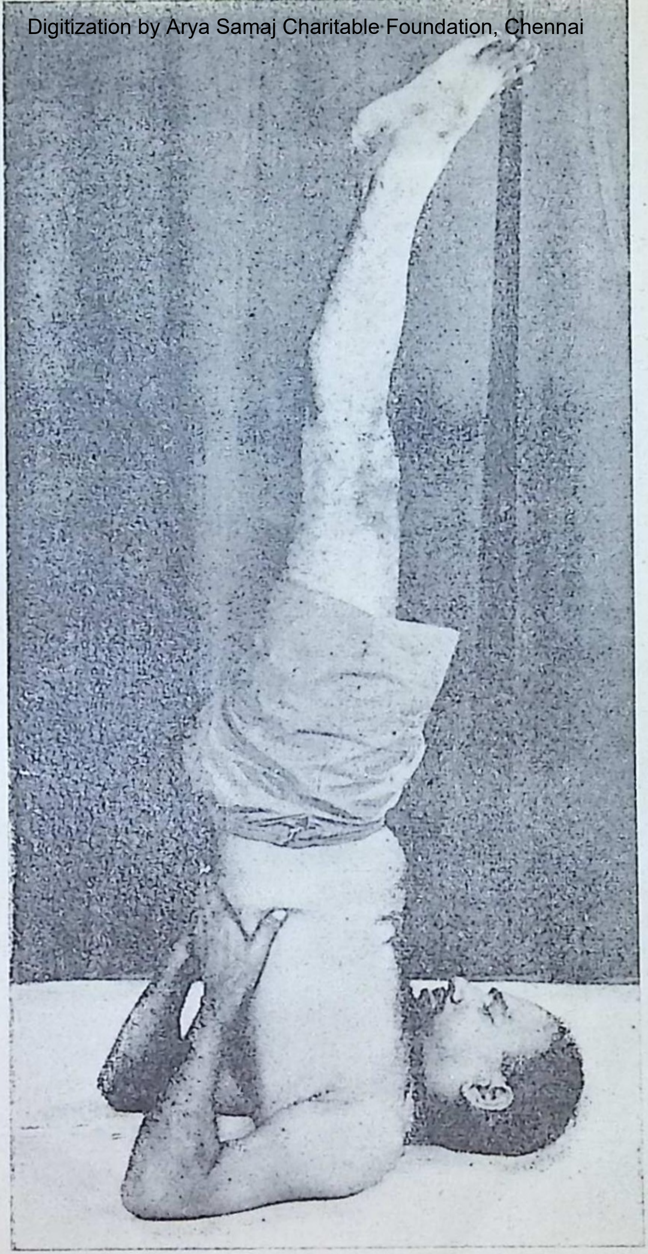


विपरीतकरणी Viparitkarni

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

सर्वांगासन १ Sarvangasana I

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

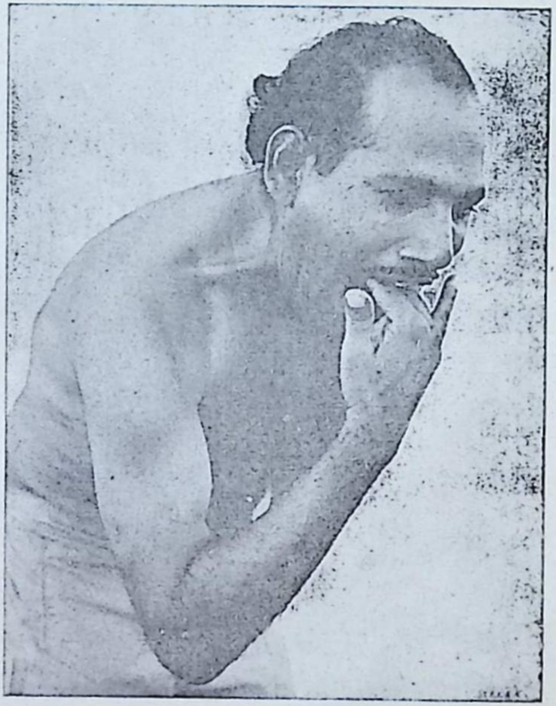


सर्वांगासन २ Sarvangasana 2

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

जलनेति Jalneti

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

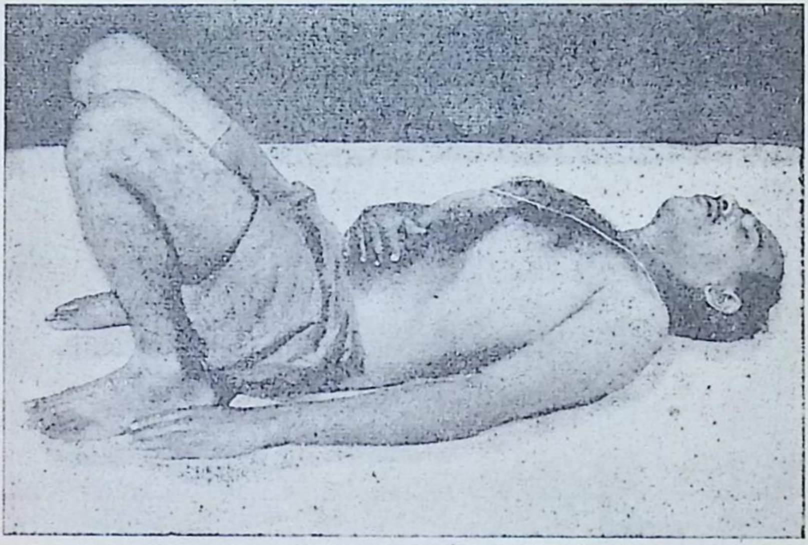


जिह्वाशोधन · Jihwashodhana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

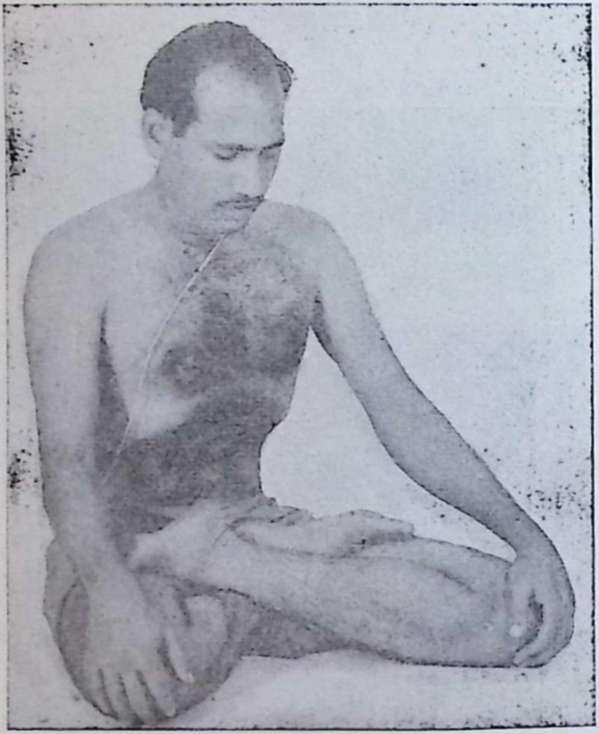
भुमद्य ध्यान Bhumadhya Dhyan

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



यो. प्राणामान ४ Yogemdr Pranam 4

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

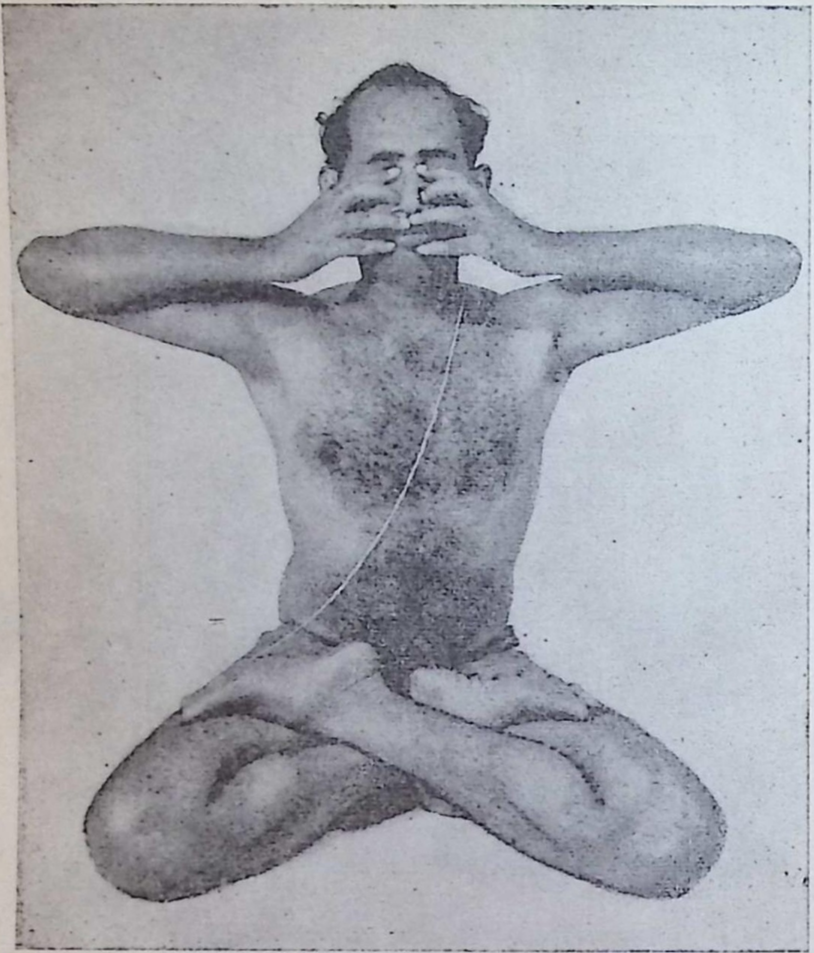


शून्यक Shunyak

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

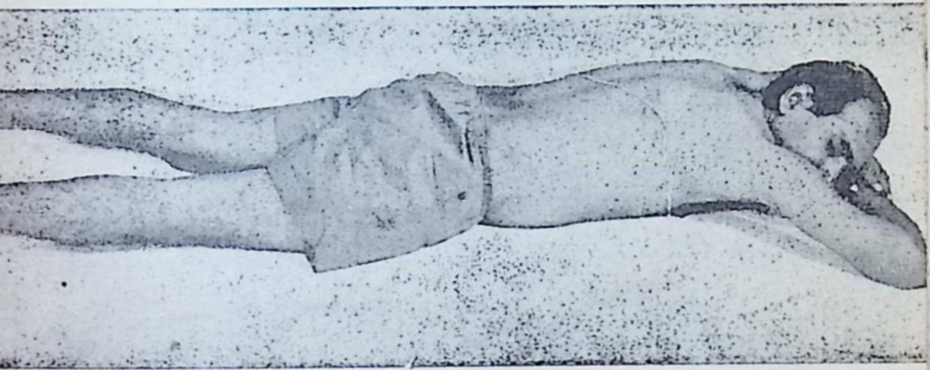
अनुलोम विलोम Anulom Viloma

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



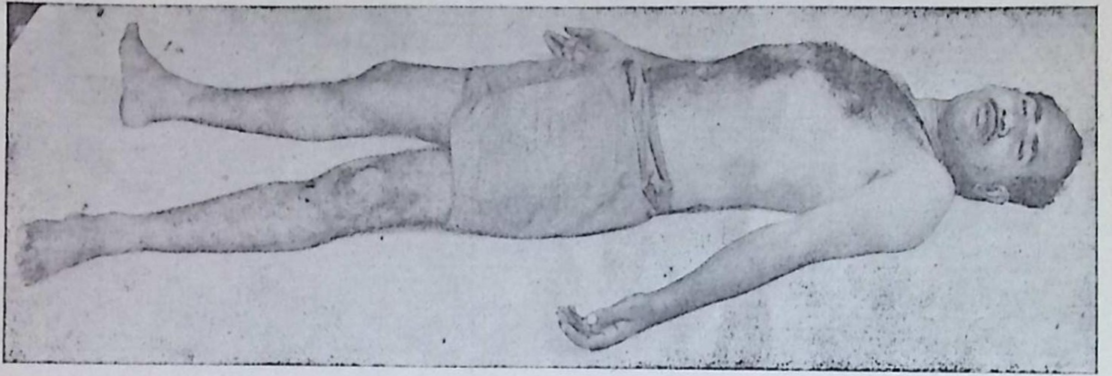
योनिमुद्रा Yonimudra

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



Makrasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



शवासन Shavasana

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

षट्कर्म

मानव शरीर में दाँतों का बहुत महत्व है। दाँतों की खराबी के कारण शरीर के अन्दर अनेक रोग हुआ करते हैं। योगियों ने दाँतों को सदैव स्वस्थ और शक्तिशाली रखने के लिए दन्तधौति का वर्णन किया है। वर्तमान समय में टुथपेस्ट, ब्रश इत्यादि का प्रयोग होता है। पर वास्तव में ये विधियाँ हानिकारक हैं, क्योंकि ज्यों-ज्यों इनका प्रयोग होने लगा, लोगों के दाँत अधिक कमजोर एवं खराब होने लगे तथा दाँत के अनेक अस्पताल भी खुलने लगे। योगियों द्वारा बताए गए दातून का प्रयोग अति उत्तम है। दो प्रकार की दातून प्रयोग में ली जाती है, एक नीम की दूसरी बबूल की। इनको दाँतों के द्वारा चबाया जाता है और चबाते-चबाते उनसे एक ब्रश जैसा बन जाता है। उस ब्रश से दाँत को अच्छी तरह संघर्षण किया जाता है। घर्षण केवल ऊपरी ही भागों का नहीं, अपितु दाँतों की जड़ों तक का भी, क्योंकि जब तक जड़ों को साफ नहीं किया जाता, वे किसी प्रकार से स्वच्छ नहीं होते। खाद्य पदार्थ के अंश दाँत की जड़ों में लगे रहते हैं, जो एक प्रकार की गन्दगी पैदा करते हैं। यही कारण है, कि कुछ लोगों के दाँतों से दुर्गन्ध आती रहती है। उनको स्वच्छ रखने के लिए योगियों ने दन्तमूल-धौति बतायी है, अर्थात् दाँतों के जड़ भाग को स्वच्छ रखना। जब दातुन को चबाया जाता है, तो दाँतों को एक प्रकार का व्यायाम भी मिल जाया करता है, जबकि अन्य प्रणालियों से व्यायाम का मिलना असम्भव है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

दन्तधौति

दाँनों को स्वच्छ रखने की सर्वोत्तम तथा अति सरल प्रणाली-आम का पत्ता बताया गया है। जिन लोगों के दांत गन्दे हो गए हों, दातों से खून आता हो, दुर्गन्ध आती हो, मसूड़े सूज गए हों और इन विकारों को दूर करने के लिए यदि कोई डाक्टरों की दवाओं से हताश हो गया हो, तो योगियों की बतायी हुयी यह विधि, अपना कर, स्वयं अनुभव करें। जिसमें न तो पैसा खर्च होता है, न समय। आम का एक हरा पत्ता ले लें। उसको पानी अथवा रूमाल से ही साफ कर लें। उस पत्ते को पान की तरह चबाते जायें और उसको पूरी तरह मुंह में भर लें जिस प्रकार पान को मुंह में रख कर चबाते रहते हैं, ठीक उसी प्रकार से इसको भी चबाते रहें। इससे उत्पन्न होने वाली लार को बाहर फेंक दें। कुछ समय के बाद पत्ते का भाग बाहर फेंक दें, अथवा अंगुलियों के सहारे दांतों पर कुछ समय तक रगड़ें, और फिर बाहर फेंक दें। यह प्रयोग १० या १५ दिन में ही दाँतों को दूध की तरह चमका देगा। इससे खून का आना बन्द हो जाता है। मसूड़ों की सूजन कम हो जाती है तथा भविष्य में होने वाले विकारों को सरलता से रोका जा सकता है। जबकि इन रोगों को दूर करने के लिए यथेष्ट समय और धन खर्च किया जाता है, फिर भी लोगों को आराम नहीं मिलता।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

जिह्वा और जिह्वा-मूल शोधन

योगियों का ऐसा कहना है, कि केवल दांतों को स्वच्छ रख कर ही स्वस्थ नहीं रहा जा सकता, जब तक जिह्वा को भी स्वच्छ नहीं किया जाये। क्योंकि जीवन का मूलतत्व तो जिह्वा से ही प्रारम्भ हुआ करता है, और इनकी खराबी अनेक रोगों का कारण भी बन जाया करती है। इस लिए जिह्वा को साफ करने के लिए दातून को दो भागो में फाड़ कर, उसके द्वारा जीभ को स्वच्छ रखते हैं। लेकिन इसके द्वारा तो जिह्वा का केवल ऊपरी भाग ही स्वच्छ होता है। ऊपरी भाग की अपेक्षा जीभ के मूल भाग को साफ करना अधिक महत्वपूर्ण है। क्योंकि सारी गन्दगी वहाँ जमा रहती है, और मु ा गले इत्यादि भागों में होने वाले रोग, जीभ के मूल भाग के गन्दे होने से हुआ करते हैं। यदि उनको स्वच्छ किया जाये, तो लोगों को अधिक स्वस्थ किया जा सकता है। योगी अपने हाथ के बीच की तीन अंगुलियों को (जिनके नाखून कट हुए हों) मुंह के अन्दर गले के भागों तक, डाल दिया करते हैं, और उन अंगुलियों के द्वारा जीभ के अन्तिम भाग पर घर्षण करते हैं। घर्षण करने के बाद जब अंगूलियां बाहर निकालते हैं, तो उनसे मिला हुआ बलगम बाहर आ जाता है। इस प्रक्रिया का परिणाम यह होता है, कि जीभ का मूल भाग स्वच्छ हो जाता है। गला भी साफ हो जाता है लोगों की आवाज भी अच्छी तरह से निकलने लगती है। प्रथम प्रणाली को जिह्वा शोधन तथा दूसरी प्रणाली को जिह्वा मूल शोधन कहा जाता है। इन क्रियाओं को खाली पेट और दातून करने के बाद ही प्रातःकाल कर लेना चाहिए। भोजन के पश्चात नहीं करना चाहिए, नहीं तो कभी-कभी भोजन का भाग भी बाहर आने लगता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

कर्ण और कर्णरन्ध्र धौति

कानों को स्वच्छ रखने के लिए भी योगियों ने कर्ण धौति और कर्णरन्ध्र-धौति का वर्णन किया है। कान के ऊपरी भागों को साफ करने के लिए हाथ की एक अंगुली से नीचे भाग में घर्षण देते हुए ऊपर भाग तक ले जाना चाहिए। इस प्रकार से कई बार दोनों कानों में करना चाहिए यह कर्ण-धौति है। लेकिन कान के अन्दर के भागों को भी स्वच्छ रखना अत्यन्त आवश्यक है। इसके लिए हाथ की छोटी अंगुली, कान के अन्दर प्रवेश करा दें और धीरे-धीरे घुमायें। इस प्रकार दोनों कानों में करना चाहिए। अथवा गुनगुना पानी कान के भीतर डालना चाहिए और कुछ क्षण के बाद सिर का भाग झुका कर पानी को बाहर निकाल देना चाहिए। फिर हथेली को कान के पास ले जाकर और ढंक कर हथेली को जोर से खींचना चाहिए। इस क्रिया को करने के बाद जो कुछ पानी अन्दर रुका होगा, वह सब बाहर हो जायेगा। इस प्रकार से कई बार करना चाहिए। यह विधि रोज नहीं की जा सकती। सप्ताह में एक या दो बार कर सकते हैं लेकिन कर्ण धौति रोज की जा सकती है। इस क्रिया के करने से जिन लोगों के कानों में आवाज आती रहती है अथवा जिन्हें आवाज़ सुनने में कठिनाई होती है, उन्हें काफी लाभ होता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

कपालरन्ध्र धौति

इसके द्वारा कपाल की मुख्य नाड़ियों में घर्षण पैदा कर, उन्हें ठीक रखा जाता है। योगियों का ऐसा अनुभव है, कि भ्रूमध्य के पास, मुख्य नाडियों का स्थान है ।वे वहीं आकर मिलती हैं, जिसे त्रिवेणी या संगम के नाम से पुकारा जाता है। यदि इस भाग को आयाम दिया जाये, तो अन्य स्थानों से आने वाली नाड़ियाँ भी, प्रभावित हो जाया करती हैं। इसलिए यहाँ की नाड़ियों को, शिथिल करने के लिए, कपालरन्ध्र धौति का अभ्यास अत्यन्त उपयोगी है। दोनों हाथों के अंगूठों को, भ्रकुटी के बीच रखें, उनके पास वाली अंगुलियाँ को भ्रूकुटी के ऊपर रख कर पकड़ लें। अब भ्रकुटी पर दबाव डालते हुए दोनों को बगल में अर्थात बाएँ को बाँयी ओर, और दाहिनी को दाएँ लावें। इस प्रकार से अनेक बार करें। इसका अभ्यास कभी भी और किसी भी स्थान पर किया जा सकता है। यदि किसी को मानसिक थकावट हो गयी हो, अथवा मनहूसियत का अनुभव हो रहा हो, तो वह इसका अभ्यास करके क्षण भर में स्फूर्ति का अनुभव करने लगेगा। कुछ ग्रन्थों में इसको स्फूर्ति-दायक और सौन्दर्य प्रदान करने वाला अभ्यास माना गया है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

त्राटक

त्राटक का अभ्यास न केवल आँखों को आयाम देकर, उनके रोगों को दूर करने और रोकने के लिए ही है अपितु इस साधना के द्वारा मन की एकाग्रता बढ़ाना, भावना पर नियंत्रण प्राप्त करना, आत्म बल बढ़ाना इत्यादि में भी इसका महत्व है। इसलिए योगाभ्यास में इसको एक मनोकायिक अभ्यास माना गया है, अर्थात इसके द्वारा न केवल शरीर के अवयवों को ही लाभ मिलता है अपितु मन और भावना पर भी प्रभाव पड़ता है। इसलिए त्राटक की विभिन्न प्रणालियों के अभ्यास से, शरीर और मन दोनों को लाभ पहुँचता है। त्राटक की कुछ प्रणालियाँ तो ऐसी हैं, जिनमें दीपक, सूर्य, चन्द्र तारों पर, एकाग्रता पूर्वक, अनिमेष, देखा जाता है। और दूसरे प्रकार के क्रम में, शरीर के प्रमुख अवयवों जैसे नासिकाग्र, भ्रूमध्य, वामजत्रु, दक्षिण-जत्रु पर, दृष्टि केन्द्रित की जाती है। जिसका परिणाम यह होता है, कि नेत्र की नाड़ियों को हर प्रकार से आयाम मिलता है। और नेत्र में होने वाले रोग, जैसे दूर की या समीप की वस्तुओं को न देख पाना, पढ़ते समय आँखों से पानी गिरना, आँखों में जलन होना इत्यादि रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है।

सूर्यध्यान :– प्रातःकाल जब सूर्य लालिमा लिए हुए निकल रहा है। उस समय आँखों को खोलकर सूर्य को, कुछ ही क्षण तक देखना चाहिए। लेकिन इस बात का ध्यान रखिए, कि जब सूर्य थोड़ा ऊपर और तेज हो जाये, तो आँखों को बन्द करके, उसे देखना चाहिए आँखों को बन्द करके दिनके १० बजे तक सूर्य की ओर १ मिनट से ५ मिनट तक देखा जा सकता है, आँखें खोलकर सूर्य को देखने की भूल नहीं करनी चाहिए, नहीं तो आँखें खराब होने का भी डर रहता है। जिस प्रकार

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

निकलता हुआ सूर्य देखते हैं, ठीक उसी प्रकार से डूबता हुआ सूर्य भी देखा जा सकता है। कुछ समय देखने के पश्चात् हाथों की हथेलियों, से आँखों को ढंकना चाहिए। उसका परिणाम यह होता है, कि जो कुछ थकावट या श्रम पड़ता है वह इससे दूर हो जाया करता है। आँखों को आराम मिल जाता है। इसके अभ्यास से आँख और नाक इत्यादि भागों को भी लाभ हुआ करता है।

चन्द्रध्यान :- रात्रि के समय जब चन्द्रमा पूर्ण रूप से आकाश में चमकता हो, और अभ्यासी तथा चन्द्रमा के बीच किसी प्रकार की रुकावट न हो अर्थात् जब आकाश में बादल न हों, पलकों को गिराए बिना चन्द्रमा को एकटक देखना चाहिए। यदि देखते-देखते आँखें थक जायें, तो आँखों को बन्द कर लेना चाहिए। और हथेलियों से कुछ समय तक ढंक लेना चाहिए। इस प्रकार से कई बार किया जा सकता है। इसका अभ्यास प्रारम्भिक रात्रि, मध्य-रात्रि अथवा अन्तिम रात्रि में, जब अवसर मिले तब करना चाहिये। कुछ दिवस के अभ्यास के पश्चात्, यह बिल्कुल सरल हो जाता है। लोग यह अभ्यास कई मिनट तक कर लिया करते हैं।

तारा ध्यान :- यह चन्द्रध्यान के समान ही है।

नासिकाग्रध्यान :- किसी एक ध्यानावस्थित आसन जैसे - सुखासन, वज्रासन या पद्मासन में बैठ जाना चाहिए। अब दृष्टि को नासिका के अग्र भाग पर टिका कर एक टक देखना चाहिए। प्रारम्भ में एकाग्रता न होने से नासिकाग्र भाग, स्पष्ट रूपसे नहीं दिखाई पड़ता। दूर-दूर की वस्तुएँ दिखाई पड़ती हैं, लेकिन नियमित अभ्यास करने से कुछ समय के बाद नासिका का अग्र भाग दिखाई पड़ने लगता है। देखिए चित्र

भ्रूमध्य ध्यान :- यह भी सुखासन, वज्रासन, पद्मासन में बैठकर ही किया जाता है दृष्टि को दोनों भ्रकुटियों के बीच में टिका देते हैं। जब

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

आँखें दुखने लगती हैं, तो वहाँ से हटाकर नासिकाग्र भाग पर केन्द्रित करते हैं। इस प्रकार से उपर्युक्त दोनों ध्यान एक साथ करते हैं। अर्थात नासिकाग्र से भ्रूमध्य और भ्रूमध्य से नासिकाग्र का सतत अभ्यास किया जाता है। इसे कई बार करने के पश्चात् आँखों को हथेलियों से ढंक कर आराम दिया जाता है। देखिए चित्र

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

वाम जत्रु और दक्षिण जत्रु ध्यान

पहले वर्णित प्रक्रियाओं के द्वारा नेत्रों को सामने की ओर से आयाम दिया जाता है, लेकिन बगल से आयाम देने के लिए वाम जत्रु और दक्षिण-जत्रु का विशेष स्थान है। यह भी किसी ध्यानावस्थित आसन में ही करना चाहिए। यदि प्रारम्भ में किसी को कहा जाय कि बायें कन्धे या दाहिने कन्धे को देखे तो उससे देखते नहीं बनेगा।

(१) इसलिए किसी आसन में बैठकर एक हाथ को सामने फैला देना चाहिए।
(२) मुट्ठी को बन्द करके अंगूठे को खड़ा कर दें।
(३) दृष्टि अंगूठ के नाखून पर टिका दें।
(४) एक टक उसे देखते हुए अंगूठे को धीरे-धीरे करके कन्धे के पास लायें। दृष्टि अगूठे पर टिकी हो।
(५) कुछ समय तक दृष्टि केन्द्रित करने के बाद आँखें बन्द कर लें।
(६) फिर आँखों को खोलकर नाखून को देखते हुए धीरे-धीरे सामने ले आयें।
(७) यहाँ पर भी आँखों को बन्द रखें।
(८) पूर्व नियम को पालन करते हुए दूसरे हाथ को लाकर दूसरी तरफ ले जाना चाहिए।
(९) इस प्रकार से लगभग ४ या ५ बार करना चाहिए।
(१०) अंत में आँखों को बन्द करके हथेलियों से ढक लेना चाहिए।
(११) समय बढ़ा कर एक मिनट से तीन मिनट तक कर सकते हैं।

त्राटक की विभिन्न प्रणालियों के द्वारा नेत्रों की खराबियों को दूर करने तथा रोकने में सहायता करता है, मन की एकाग्रता बढ़ने लगती

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

है तथा भावना पर नियन्त्रण पैदा करने में सहायता करता है। यह मनोकायिक अभ्यास है।

नेत्रस्नान :- इसके अलावा स्नान करते समय आँखों को खोल कर ठंडे पानी से आँखों पर छींटे मारना चाहिए अथवा किसी चौड़े पात्र में स्वच्छ पानी लेकर नेत्रों को अन्दर डालकर आँखें खोलकर पानी के भीतर देखना चाहिए। इस क्रिया को नेत्रस्नान कहा जाता है। इसके अलावा अधिक समय तक तेज तथा कमजोर रोशनी में न पढ़े, अधिक रात्रि तक न जागें, सूर्योदय के पश्चात न उठें, एकाएक आँखों को धक्का पहुंचाने वाले प्रकाश का नहीं देखें। आँखों को चकाचौंध कर देने वाले प्रकाश से बचने का प्रयास करते रहें। चलती गाड़ियों और बसों में पुस्तक अथवा समाचार पत्रों का पढ़ना अत्यधिक हानिप्रद है, क्योंकि नेत्रों को लगातार धक्का लगता रहता है। झलमलाती रोशनी को भी नहीं देखना चाहिए। यदि इन बातों का पालन करते हुए त्राटक का अभ्यास किया जाये, तो लोगों को शीघ्र लाभ पहुँचता है।

जलनेति :- योग के अनुसार अपने शरीर में ३ लाख पचास हजार नाड़ियां बतायी गयी हैं। उनमें से मुख्य तीन हैं, जो मानव शरीर को नियन्त्रण में रखती हैं। जिन्हें योग की भाषा में इडा, पिंगला और सुषुम्ना कहा जाता है। इन तीनों नाड़ियों में, यदि किसी प्रकार की खराबी हुई, तो पूरा शरीर खराब हो जाता है। इसलिए योगियों ने इन नाड़ियों को ठीक करने के लिए अनेक पद्धतियों का आविष्कार किया है। इडा को बायीं नासिका, पिंगला को दाहिनी नासिका और सुषुम्ना को मेरुदन्ड के बीच में पायी जाने वाली नाड़ी कहते हैं। इन्हें अन्य नामों से भी पुकारा जाता है। बायी नासिका को चन्द्र नाड़ी कहते हैं और दाहिनी को सूर्य नाड़ी कहते हैं। चन्द्र नाड़ी को गंगा, सूर्य

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

को यमुना और सुषुम्ना को सरस्वती भी कहा गया है। जहाँ ये तीनों नदियाँ मिलती हैं, उस भाग को संगम अथवा त्रिवेणी कहा जाता है, जो पवित्र तीर्थ स्थान माना जाता है ठीक उसी प्रकार से, अपने शरीर के अन्दर से आने वाली नाड़ियाँ जिस स्थान पर मिलती हैं, वह भृकुटी का भाग, त्रिवेणी समान पवित्र माना गया है। योगियों का ऐसा सुझाव है, कि स्नान करने संगम में दूर क्यों जायें, जबकि संगम अपने शरीर के अन्दर है। उसी का ध्यान करके पुण्य प्राप्त कर सकते हैं। तीनों नाड़ियों की पवित्रता उनकी स्वच्छता और शुद्धता पर आधारित है। जानकार लोगों का मत है, कि शरीर के अन्दर वाले ५० प्रतिशत रोग केवल नासिका की खराबी से हुआ करते हैं यहाँ तक कहा गया है, कि गले और छाती में होने वाले, जितने रोग होते हैं उन सबका कारण नासिका की खराबी माना जाता है। श्री योगेन्द्रजी अपनी पुस्तक "योग पर्सनल हाइजिन" में लिखते हैं, कि – टान्सिल, साईना साईटिज डिप्थेरिया, इनपेन्टाइन पेरलीसिस, मिजल्स, स्कारलेट फिवर, कोल्डकट्रा एनफ्लूएँजा, ट्यूबरक्लोसिस, रुमेटिज्म इत्यादि नासिका की खराबी का फल है, और यदि दोनों नासिकाओं को सदैव स्वच्छ रखा जाये, तो इन रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है।

यही कारण है, कि योगियों ने इनको स्वच्छ रखने के लिए अनेक विधियाँ खोज निकाली हैं। उनमें से सर्व सुलभ जलनेति है। यों तो जलनेति कपालभाति का एक भाग है। प्राचीन काल मे जलनेति बड़े कठिन ढंग से की जाती थी। उनका ढंग ऐसा था, कि जब वे लोग जल में प्रवेश कर जाते थे और मुख तक पानी आ जाता था तो एक नाक को अंगुली से बन्द कर लेते थे और दूसरी नासिका से पानी खींचते थे और मुंह खोलने पर पानी बाहर आ जाया करता था। लेकिन

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

आज का मानव ऐसा न करके, उसे सरल ढंग से कर सकता है। जो अति उत्तम है और बिना कष्ट के हो जाता है।

थोड़े से पानी में नमक की उतनी मात्रा मिला लें, जितना भोजन में मिलाया जाता है, अर्थात् न अधिक न कम। नमक मिले हुए पानी को उबाल लेना चाहिए। पानी को ठंडा होने दिया जाये। पानी न अधिक गर्म हो और न अधिक ठंडा, अर्थात गुनगुना हो। अब हाथ को अच्छी तरह से धो लेना चाहिए। अच्छा तो यह होगा कि साबुन से धोया जाये। उबाले हुए पानी को हाथ में लेकर नाक के पास लाना चाहिए। दूसरे हाथ, की एक अंगुली से दूसरी नासिका बन्द रखना चाहिए। अब नासिका से धीरे-धीरे पानी को ऊपर खींचना चाहिए तथा मुँह को खोल देना चाहिये। मुंह के रास्ते से होता हुआ कुछ पानी बाहर आता है और कुछ पानी उसी नासिका से बाहर हो जाया करता है। इसी ढंग से अब दूसरी नासिका से करना चाहिए। इस प्रकार से क्रमानुसार दो-दो बार ही करना चाहिए, इससे अधिक नहीं।

यह प्रक्रिया प्रातः करना चाहिए, जिस समय स्नान करते हैं अथवा दातून के समय। यह क्रिया संध्या-काल में नहीं करना चाहिए, क्योंकि यदि नाक में पानी रुक जाता है, तो सर्दी होने का भय रहता है। इसलिए ऐसा खतरा क्यों मोल लें। कुछ लोग कभी-कभी लोटे के द्वारा पानी खींचना शुरु करते हैं पर वास्तव में इस क्रिया को करने के लिए हाथ का पानी ठीक माप है, इससे अधिक लेने से कभी-कभी अधिक पानी साइनस में भर जाता है, और वह वहीं रुका रहता है। इसलिए ऐसा नहीं करें।

लाभ :– नासिका को साफ कर श्वास में सरलता ला देता है। सर्दी-जुकाम को दूर करता है, तथा होने से रोकता है। आँखों को लाभ पहुँचाता है, तथा आँखों के रोगों को दूर करने में सहायता पहुँचाता है,

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

क्योंकि आँख, कान, नाक, गले और मस्तिष्क में सभी रन्ध्र एक दूसरे से मिले हुए हैं। नासिका पर डाला गया प्रभाव सब पर थोड़ा-थोड़ा पहुँच जाता है। मस्तिष्क भी शान्त रहता है। और यह देखा गया है, कि जिन लोगों को सिर दर्द, रहा करता है, वह भी ठीक हो जाता है। इस प्रकार ऊपरी अवयवों को काफी लाभ पहुँचाता है। यह ऐसी सरल क्रिया है, कि किसी भी आयु के लोग, इसका अभ्यास कर सकते हैं।

कपालभाति :– यहाँ कपाल से तात्पर्य कपालभाग है, अर्थात कपाल भाग के लगभग प्रत्येक अगों को, नासिका से लेकर, मस्तिष्क तक के अवयवों को, पूर्णरूप से स्वच्छ किया जाता है। कपालभाति क्रिया के द्वारा वायु का प्रवेश तेजी से कराया जाता है, जिससे उन भागों में स्वच्छता आ जाती है और वे भाग शुद्ध रहा करते हैं। कभी-कभी तो कुछ लोग अन्य क्रियाओं को इसके साथ जोड़ दिया करते हैं। कुछ लोग कपाल भाति का स्थान, प्राणायाम में रखते हैं, क्योंकि यह श्वास से की जाती है। पर वास्तव में यह षट्कर्मों में एक है।

कुछ लोग भस्त्रिका-प्राणायाम को कपाल भाति कहते हैं, क्योंकि दोनों की क्रियाएँ लगभग दूर से देखने पर एक समान दिखाई देती हैं। कपाल भाति में श्वास केवल नासिका में ही ली जाती है, और नीचे के भागों को नियन्त्रण में रखते हैं। जबकि भस्त्रिका प्राणायाम में नासिका, छाती और उदर के भाग बहुत तीव्र गति से कार्य करते हैं।

विधि :– (१) चटाई पर खड़े हों।
(२) छाती के भाग को नियन्त्रण में रखें।
(३) मन को, ऊपरी अवयवों पर केन्द्रित करें।
(४) नासिका के द्वारा श्वास लें और बिना रुके बाहर निकालें।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

(५) श्वास का अन्दर लेना और बाहर निकालना शीघ्रता से हो।

(६) दोनों के समय में समानता होनी चाहिये।

(७) श्वास लेते और निकालते समय मुख पर संकोचन तथा विमोचन नहीं हो।

(८) मुख का भाग बिल्कुल साधारण अवस्था में शान्त हो।

(९) प्रारम्भ में केवल १० या १५ सेकेन्ड ही करें। फिर धीरे-धीरे समय बढ़ा सकते हैं।

(१०) इसको बार-बार नहीं दुहराना चाहिए।

(११) पूरा करने के बाद प्रायः प्राणायाम नं० १ करना चाहिए जिससे चक्कर आने का जो भान रहता है, वह मिट जाता है।

लाभ :– नासिका के रन्ध्रों को स्वच्छ करता है। कर्णरन्ध्र में भी वायु का प्रवेश कराकर साफ करता है। श्वास रन्ध्र साफ हो जाते हैं

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

प्राणायाम

प्राणायाम क्या है ? :—

प्राणायाम की महिमा सभी जगह गायी है। कहते हैं, कि प्राणायाम का अभ्यासी आकाश-मार्ग में गमन कर सकता है, जल पर दौड़ सकता है, जमीन के अन्दर कई दिनों तक रह सकता है और यहाँ तक कि अग्नि पर घण्टों लेट कर भी यह जल नहीं सकता। इसका अर्थ है, कि पंचतत्वों पर पूर्ण अधिकार कर लेने की शक्ति प्राणायाम के अभ्यासी में आ जाती है। यह सब संभव हो या न हो, किन्तु प्राणायाम की सरल पद्धतियों का अनुसरण करके शरीर को स्वस्थ, मन को एकाग्र, भावनाओं को नियंत्रित और बुद्धि को कुशाग्र अवश्य बनाया जा सकता है।

प्राणायाम में दो शब्द हैं — प्राण तथा आयाम। प्राण का अर्थ है जीवन और आयाम का अर्थ है नियन्त्रण। आशय यह है कि, जीवन का नियन्त्रण ही, प्राणायाम कहलाता है। कुछ लोगों ने तो आन्तरिक शक्तियों के नियन्त्रण को प्राणायाम कहा है। गुरुदेव श्री योगेन्द्रजी कहते हैं —" *Control of Bio-energy through respiratory system is called Pranayam*"

प्राणायाम का सम्बन्ध श्वास-क्रियाओं से है और श्वास-क्रियाओं के द्वारा ही प्राण नियन्त्रण में लाया जा सकता है, इससे अलग अन्य विधान ही नहीं है। जहाँ तक श्वास क्रियाओं का विषय है लोग प्रायः कुछ समय तक श्वास अन्दर लेते हैं और कुछ समय तक श्वास बाहर निकालते हैं। यदि ध्यान पूर्वक इनका अवलोकन किया जाय तो कुछ विषय बड़े विचित्र दिखाई पड़ते हैं, जिस पर किसी ने कभी विचार ही नहीं किया होगा। ऐसा देखा गया है, कि लोग एक सेकेन्ड में, श्वास

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अन्दर लेते हैं तो उसे दो सेकेन्ड में, बाहर निकालते हैं अथवा दो से० तक लेते हैं तो उसे एक से० में बाहर निकालते हैं। योग कि भाषा में इस क्रम को बहुत बुरा माना गया है जिसे अनियमित श्वासगति कहा जाता है। श्वास की अनियमितता के कारण ही, लोगों को नाना प्रकार के विकार हो जाया करते हैं। ऐसा कहा जाता है, कि इसके द्वारा फेफड़ों को एक प्रकार का धक्का पहुँचता है, जिसका परिणाम यह होता है, कि लोगों को दमा, टी० बी० (क्षय,) श्वास का कष्ट, मानसिक विकृति, निद्रा में परेशानी इत्यादि रोगों होते हैं। ऐसा कहा जाता है, कि किसी गाड़ी के दो पहिए एक छोटा और दूसरा बड़ा ठीक तरह से कार्य नहीं कर सकते। चलने पर नाना प्रकार की खटखट की आवाज आएगी और चलाने वाला तथा खींचने वाला दोनों कष्ट का अनभव करेंगे। वही दशा अपने फेफड़ों की हुआ करती है। यदि श्वास की दोनों गतियाँ समान रूप में न रहेंगी तो। इसलिए योग में इस बात पर जोर दिया गया है, कि प्रत्येक को चाहिए, कि वह अपने श्वास क्रम को सदैव समान रखे तभी वह स्वस्थ्य लाभ उठा सकता है, अन्यथा नहीं।

अपन फेफड़ों की तुलना रबर के गुब्बारों से दी गयी है। जिस प्रकार रबर के गुब्बारे लम्बे और गहरे हुआ करते हैं, ठीक उसी प्रकार से हमारे फेफड़े भी गहरे और लम्बे हैं। गहरे होन का परिणाम यह होता है, कि जब लोग श्वास अन्दर लेते हैं वह फेफड़ों के ऊपरी भाग तक ही पहुँच पाती है, और वहाँ से बाहर निकलना प्रारम्भ होता है अर्थात इस साधारण प्रक्रिया के द्वारा श्वास फफड़ों के अन्तिम भाग तक नहीं पहुँच पाती। यदि श्वास नहीं पहुँच पाती, तो उसका परिणाम यह होता है, कि शुद्ध हवा, अर्थात जिसे आक्सीजन कहा जाता है, वह नहीं पहुँच पाती और वहाँ जो गन्दी हवा कार्बनडाई आक्साइड है, वह बाहर नहीं हो पाती। इस कारण ही मनुष्य अनेक रोगों का शिकार होता रहता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

यदि फेफड़ों में पूर्ण शुद्ध हवा नहीं जायेगी तो रुधिर को स्वच्छ होने में सहायता नहीं मिलेगी और यदि रुधिर स्वच्छ होकर शुद्ध नहीं हुआ तो खून की अशुद्धता के कारण अनेक रोग उत्पन्न हो सकते हैं यदि खून सदैव शुद्ध रहेगा तो शरीर के अन्दर बहुत कम खराबी होगी और व्यक्ति सदैव शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहा करेगा।

लोगों का अनुभव है, कि यदि फेफड़ों को नियमित रूप से भरा नहीं जाएगा, तो उसका परिणाम यह होगा कि उनकी तम्यता शक्ति कम हो जाया करेगी जिस प्रकार चमड़े की थैली को खाली रख दिया जाय और कुछ दिन के बाद देखा जाय तो वह सूख कर सिकुड़ जाती है। उसका ढाँचा भी बिगड़ जाया करता है, वही दशा लोगों की हुआ करती है और जब वे ६० या ७० वर्ष के हुआ करते हैं तो, फेफड़ों को बीमारी हो जाया करती है। यदि फफड़ों और हृदय के अवयवों की तम्यता और शक्ति सदैव एकसी रहे तो व्यक्ति सदा के लिए आरोग्य को प्राप्त हो सकता है। योगियों की चुनौती है, कि मृत्यु तो अपने हांथों में है, जब चाहे बुला सकते हैं और न चाहें तो उसे रोक सकते है। वास्तव मे मृत्यु क्या है ? जब हमारे आन्तरिक और मुख्य अवयव काम करना बंद कर दें, वही मृत्यु है। यदि उनमें किसी प्रकार की खराबी नहीं हो, तो निश्चित है, जितने समय तक चाहें मृत्यु को रोका जा सकता है। केवल हृदय, फेफड़, यकृत इत्यादि अंगों को सशक्त रख कर।

जीवन का सम्बन्ध श्वासगति पर है। यह कुछ पशुओं के उदाहरण से स्पष्ट हो जाता है। खरगोश की आयु केवल १३ वर्ष या १४ वर्ष है, परन्तु कछुए की आयु २०० से ४०० वर्ष तक बतायी गयी है। इन दोनों के जीवन में इतना अन्तर क्यों है ? यदि खरगोश की श्वास क्रिया

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

का निरीक्षण किया जाय तो यह मिलेगा कि वह एक मिनट में कमसे कम ४२ बार श्वास लेता है और निकालता है लेकिन कछुए की श्वास-क्रिया एक बार या दो बार अधिक से अधिक होगी। ठीक उसी प्रकार मानव भी है यदि अपनी श्वास गति को नियन्त्रित कर पाएगा, तो उसकी आयु लम्बी होगी और यदि श्वास क्रिया बहुत तीव्र होगी, तो स्वभाविक है उसकी आयु बहुत कम हो जाएगी।

योगियों ने मानव की श्वास गति की गणना की है। उनके अनुसार प्रत्येक व्यक्ति २४ घन्टे में २१६०० श्वास लेता है और निकालता है, लेकिन असाधारण परिस्थितियों में श्वास गति घट बढ़ जाती हैं। यदि कोई अस्वाभाविक व्यवहार करता है, तो उसकी श्वास तीव्र गति से चलने लगती है। क्रोध, मारपीट, झगड़ने, अधिक भोजन कर लेने, बीमार रहने पर श्वास की गति बढ़कर २५००० हो जाया करती है। स्वाभाविक है जहां उसे १०० वर्ष जीवित रहना था, अब वह ७५ वर्ष ही जीवित रह पाएगा। इसके विपरीत स्वस्थ, संयमी ब्रह्मचारी, मिताहारी, मारपीट न करने वालों, शान्त रहने वालों की श्वास गति धीमे चलती है और वे श्वास का दुरुपयोग नहीं करते। वे अपनी श्वास गति घटाकर केवल १५००० बार प्रयोग में लाते हैं। इस प्रकार से १०० वर्ष की आयु बढ़कर १२० वर्ष हो जाया करती है। इन उदाहरणों से स्पष्ट हो जाता है, कि आयु का कम होना या अधिक होना अपने हाथ में है।

प्राणायाम का सम्बन्ध भावनाओं से है। क्योंकि यह अनुभव है, कि यदि आदमी किसी कारण वश, उत्तेजित हो जाता है, क्रोधित होता है, तो ऐसी अवस्था में उसकी छाती जलने लगती है, नथुने फड़फड़ाने लगते हैं, उसकी श्वास समा नहीं पाती और ज्योंही वह अपने श्वास को

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

गहरी कर देता है, तो वह क्षण मात्र में अपने क्रोध को नियन्त्रण में ला देता है, और उसका क्रोध समाप्त हो जाता है यहाँ तक कि जब किसी गम्भीर विषय में विचार करने लगते हैं, तो श्वास की गति बिल्कुल कम हो जाया करती है और उसे गहरी श्वास लेनी पड़ती है। महर्षि पतंजलि ने तो अपने एक सूत्र में लिखा है, कि प्राणायाम के द्वारा भावनाओं पर नियन्त्रण पाया जा सकता है। प्राणायाम के द्वारा भावनाओं पर नियन्त्रण हो जाता है, तो इन्द्रियाँ काबू में आ जाती हैं और जब भावना और इन्द्रियाँ दोनों नियन्त्रण में आ जाती हैं तो मन अपने आप नियन्त्रण में आ जाया करता है। मन का नियन्त्रण इस बात का संकेत है, कि योग के अन्य गुण अभ्यासी के जीवन में सरलता से आ गये हैं।

वैसे तो योगियों का ऐसा कहना है, कि योगी उसी समय अच्छी तरह सोच पाता है जब उसकी श्वास गति रुक जाया करती है। दोनों श्वास गति के बीच में कुछ से० का अवकाश काल होता है वही काल सोचने के लिए पर्याप्त होता है, साधारण लोगों के लिए। पर योगियों ने इस विषय के लिए श्वास की गति में काफी लम्बा समय दे दिया है, जिससे वह अधिक समय तक ध्यान कर सकें तथा किसी विषय पर विचार कर, अच्छा परिणाम प्राप्त करें।

यहाँ तक कि साधारण कार्य भी श्वास प्रक्रिया पर अवलम्बित हैं, यदि कोई सुई में धागा डालना चाहेगा तो जब तक अपने श्वास को नहीं रोक पाएगा, तब तक वह धागा नहीं डाल सकता, क्योंकि उसका हाथ हिल जायेगा। बन्दूक चलाते समय भी श्वास को रोक कर ही निशाना लगाया करते हैं। इस प्रकार प्रत्येक व्यक्ति प्राणायाम की क्रियाओं को बिना अपनाये, अच्छी तरह रह भी नहीं सकता।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

प्राणायाम के विषय में वैज्ञानिकों ने कुछ अंश तक असहमति दी है, उनका कहना है, कुम्भक की अवस्था में शुद्ध वायु, गन्दी होकर कार्बन डाइआक्साइड हो जाती है, तो किस प्रकार यह सम्भव हो सकता है, कि लोग गन्दी वायु में कुछ समय तक स्थिर रहें।

कुछ लोगों का मत है, कि १७ वर्ष से कम आयु वालों को प्राणायाम हानिप्रद है। क्योंकि यह समय प्राकृतिक विकास का है। यदि प्राणायाम क्रियाएँ की जाएंगी तो कुछ लोग इसके द्वारा हानि उठायेंगे। इस प्रकार से भिन्न-भिन्न लोगों ने भिन्न-भिन्न मत दिये हैं।

परन्तु उपर्युक्त आपत्तियों को ध्यान में रखते हुए श्री योगेन्द्रजी ने केवल आसनों के साथ ही पूरक, रेचक, कुम्भक और शून्यक का अभ्यास करने के लिये कहा है, क्योंकि आसनों के साथ इनको अपनाने से किसी प्रकार का नुकसान नहीं होता। साथ-साथ उनके अभ्यास से जो श्रम होता है, उसकी पूर्ति शुद्ध हवा से होती रहती है प्रारम्भ काल में विद्यार्थियों को कुम्भक और शून्यक की मात्राएँ किसी भी हालत में नहीं बढ़ानी चाहिए। उत्तम तो यह होगा कि बिना शून्यक और पूरक का पालन करते हुए इनका अभ्यास कराया जाय।

उपर्युक्त बातों को ध्यान में रखते हुए श्री योगेन्द्रजी ने कुछ सरल प्रणालियाँ निकाली हैं, जो वास्तव में परम्परानुसार नहीं है। उनका प्रयोग, लोगों को लाभ देने की दृष्टि से, अपनाया गया है। उन प्रणालियों में से कुछ का वर्णन यहाँ किया जा रहा है जिसका पालन करके प्रत्येक व्यक्ति लाभ उठा सकते हैं, तथा इनके द्वारा किसी प्रकार की हानि नहीं हो सकती। कुछ समय का अभ्यास पूर्ण हो जाने पर

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

तब कहीं, प्राचीन पुस्तकों में बताए गए प्राणायामों का अभ्यास सम्भव हो सकता है। क्योंकि इनके अभ्यास से फेफड़ों और हृदय की शक्ति बढ़ जाया करती है और अंग इतने सशक्त हो जाते हैं, कि पुराने ढंग से किए जाने वाले प्राणायाम के लिये यथेष्ट बल आ जाया करता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

योगेन्द्र प्राणायाम नं. १ या उज्जयी

जैसा कि ऊपर संकेत किया जा चुका है, कि यह योग इन्स्टीट्यूट सान्ताक्रुज में सिखाई जाने वाली सरल गहरी श्वास क्रिया ही है, जिसे प्राणायाम नं० १ या ईक्वल ब्रीदिंग, या समान श्वास-क्रिया कहते हैं। कुछ लोगों ने तो इसे उज्जयी प्राणायाम भी कहना शुरू किया है। इस सरल प्रणाली में, प्राणायाम से होने वाले लाभ कुछ अंश तक प्राप्त हो जाते हैं, और हानि होने की सम्भावना नहीं रहती। प्रारम्भ में इसकी मात्रा बहुत कम रहा करती है, लेकिन नियमित अभ्यास से इसकी मात्रा बढ़ती जाती है, क्योंकि यह फेफड़ों और हृदय की शक्ति पर आधारित है। ज्यों-ज्यों शक्ति बढ़ती जाती है उसके साथ साथ श्वास मात्रा भी बढ़ती है।

लेकिन आरम्भ में ही मात्रा बढ़ाने के लिए अवांछित प्रयास न करें। साधारण मात्रा १५ से० पूरक और १५ से० ही रेचक होना चाहिए, परन्तु आरम्भ में ही इस मात्रा तक पहुँचने वाले विरले ही मिलते हैं, क्योंकि लोग अपने फेफड़ों को प्रयोग में कभी लाते नहीं और उनके फेफड़ों की शक्ति अधिक नहीं रहती, जिससे वे अधिक श्वास नहीं ले पाते। आसनों के अभ्यास से ज्यों-ज्यों शक्ति में वृद्धि होती जाती है, लोगों की श्वास गति भी बढती जाती है, और एक समय ऐसा आता है जब लोग १५ से० ही नहीं ३० से० से भी अधिक बढ़ा ले जाते हैं। यह व्यक्तिगत शक्ति पर आधारित है। प्रारम्भ में लोगों को केवल ३ या ५ से० से अभ्यास आरम्भ करना चाहिए।

एक चेतावनी देना चाहता हूँ। यदि आसनों से किसी प्रकार का कष्ट होता है, तो वह केवल मांसपेशियों में हुआ करता है और वह

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

सरलता से ठीक किया जा सकता है। लेकिन प्राणायाम से जो हानि हुआ करती है वह जल्दी ठीक नहीं हो सकती। क्योंकि इसका सम्बन्ध सीधा नाड़ी संस्थान और ज्ञानतन्तुओं से रहता है। यदि किसी प्रकार नुकसान हुआ तो यह पूरे व्यक्तित्व को बदल दिया करता है। इसको ठीक करना बहुत ही कठिन हो जाता है इसलिए इन क्रियाओं के साथ कभी किसी प्रकार की अधिकता नहीं करनी चाहिए।

यदि क्रोधी और भयंकर जानवरों के साथ उनके मालिक उनके प्रति असावधानी बरतें तो वे अपने मालिक को ही खा जाते हैं। ठीक उसी प्रकार से प्राणायाम भी है। यदि ये विधिवत् और सावधानी के साथ न किए जांय तो ये पूरे व्यक्तित्व को बदल दिया करते हैं।

उपयु`क्त बातों को ध्यान रखते हुए प्राणायाम नं. १ का नित्य प्रति दिन अभ्यास करना चाहिए।

विधि :– (१) चटाई पर तालासन की प्रारम्भिक अवस्था में खड़े हो जाना चाहिए।

(२) पैरों में १२" का अन्तर हो, वक्षस्थल सामने तना हो, पेट अन्दर हो। मेरुदन्ड सतह में, सिर और धड़ एक दूसरे के सीध में। मुख न उपर न अधिक नीचे हो। पूरी तरह शांत हों।

(३) धीरे-धीरे पूरक करें।

(४) बिना रुके हुए रेचक करना प्रारम्भ कर दें।

(५) इस बात का ध्यान रखें कि पूरक और रेचक में समानता हो।

(६) यदि पांच से० का पूरक हो तो पांच ही से० रेचक भी हो।

(७) श्वास को अन्दर लेते और बाहर निकालते हुए शरीर के किसी अंग पर खिंचाव या दबाव नहीं होना चाहिए।

(८) यहाँ तक मुख इस प्रकार हो कि देखने वाला कुछ न कह सके,

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

कि यह व्यक्ति कुछ कर रहा है।

(९) श्वास की गति बहुत धीरे-धीरे तथा तेल की धार के समान हो अर्थात रुक रुक कर श्वास नहीं लेनो चाहिए।

उपर्युक्त नियमों का पालन करते हुए लगभग १५ से २० बार करना चाहिए। और इस प्रकार ४ या ५ बार पूरे दिन में, लेकिन गन्दे और घुएँदार स्थान में नहीं।

लाभ :– (१) शुद्ध वायु का उत्तम प्रयोग हो जाना।

(२) श्वास और प्रश्वास के अवयवों का ठीक तरह प्रयोग होना।

(३) साम्यता प्राप्त करना।

(४) भावनाओं पर नियन्त्रण प्राप्त करना।

(५) मानसिक एकाग्रता बढ़ाना।

(६) फेफड़ों की शक्ति और तम्यता में वृद्धि करना।

(७) रुधिर को शुद्ध करना।

(८) अन्तर्मुखी हो जाना।

नोट :– यदि रेचक के साथ आवाज करते रहें तो यह भ्रामरी प्राणायाम जैसा हो जाया करता है। इसलिए इस सरल प्रक्रिया में उज्जयी और भ्रामरी प्राणायामों का लाभ-प्राप्त हो जाया करता है, तथा किसी प्रकार की हानि भी नहीं हो सकती है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

योगेन्द्र प्राणायाम नं. ४ :-

यह भी योग इन्स्टीट्यूट सान्ताक्रूज के अभ्यासक्रम का चौथा प्राणायाम है, जिसे डायाफ्राम Diaphram या एब्डोमिनल ब्रीदिंग

(Abdominal Breathing)

भी कहते हैं। योग अभ्यासक्रम में शरीर के लगभग सभी अवयवों को कार्यशील किया जाता है। केवल एक या दो अंगों पर ही ध्यान नहीं दिया जाता। अपने शरीर के आन्तरिक अंग डायफ्राम के द्वारा, दो भागों में बांट दिए गए हैं, और यह, बीच में, एक पर्दे की तरह है। ऊपर फेफड़े और हृदय हैं, और नीचे पेट के भाग इत्यादि हैं। ऐसा कहा जाता है, कि इसकी बनावट एक बन्द छाते की तरह है, जिस प्रकार छाता जब खोला जाता है तो ऊपर आकाश में एक दबाव पैदा करता है, ठीक उसी प्रकार से जब इसमें श्रम डाला जाता है, तो ऊपरी भागों में दबाव पैदा होता है जिससे फेफड़ों और हृदय को आयाम मिल जाता है और वे सदैव अपने कार्यों को ठीक ढंग से करते हैं।

नीचे के भागों में एक प्रकार की मालिश हो जाया करती है। जिससे पेट के लगभग सभी अंग जैसे यकृत, गुर्दा, अमाशय, तिल्ली छोटी आंत और बड़ी आंत इत्यादि पर दबाव एवं खिचाब मिलता रहता है, जिससे यह देखा गया है, कि जो लोग, पेट के विकारों से सदैव दुःखी रहते हैं, भोजन सरलता से नहीं पचता, पेट सदा भारी रहता है, वायु भरी रहती है, पाखाना साफ नहीं होता, भूख नहीं लगा करती, पेचिस या आंव इत्यादि के बिकार रहते हैं। ऐसे रोगों को दूर करने में, काफी सहायता करता है तथा नियमित अभ्यास करते रहने से इस प्रकार के विकार भी नहीं होते।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

यह देखा गया है, कि कुछ लोगों का पेट बहुत लम्बा हो जाता है, कुछ लोगों का पेट फुटबाल की तरह बहुत कठोर रहा करता है, कुछ लोगों का पेट न अधिक कठोर न लम्बा ही रहता है, जिसे साधारण कहा जाता है। चौथे प्रकार का पेट बिल्कुल रुई की तरह कोमल हुआ करता है और यह सर्व-श्रेष्ठ माना गया है। लोगों का अनुभव है, कि जिन लोगों का उदर कोमल रहता है, उन्हें किसी प्रकार के रोग नहीं हो पाते, तथा शौच बिल्कुल साफ हुआ करता है, क्योंकि एक स्वस्थ्य व्यक्ति की निशानी है, कि वह केवल दो मिनट में शौच कर ले परन्तु इस प्रकार के लोग, योगियों के सिवाय अन्य नहीं मिलते। अन्य लोग तो पेट के रोगों से कष्ट पाते रहते हैं।

इसके अभ्यास से श्वास की गति और पेट की गति में समानता आ जाया करती है। वास्तव में जब श्वास अन्दर ली जाय, तो पेट का भाग ऊपर उठना चाहिए और जब श्वास बाहर निकाली जाय तो पेट अन्दर आना चाहिए, लेकिन दुर्भाग्य का विषय है, कि छोटे-छोटे बच्चों को छोड़ कर, बड़े लोग यह क्रम नहीं अपना पाते। प्रायः जब श्वास अन्दर लेते हैं, तो उसके साथ पेट भी अन्दर खींच लिया करते है और जब श्वास बाहर निकालते है तो पेट भी बाहर निकालते हैं। इसे श्वास का अनियमित क्रम कहा जाता है। लेकिन प्राणायाम न० ४ के अभ्यास से श्वास की गति में समानता आ जाया करती है।

यह अनुभव किया गया है, कि यह एक मनोकायिक अभ्यास है। क्योंकि इसके अभ्यास से मन पर पूरा प्रभाव पड़ता है। नाड़ी संस्थान और ज्ञान तन्तुओं में एक प्रकार का आनन्ददायी भाव पैदा करता है, जिससे मन की चंचलता चली जाया करती है। इसके करने के पश्चात् लोगों को संतोष का अनुभव होने लगता है। आर लोग शान्त हो जाया करते हैं।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

इसका कुछ दिन अभ्यास करने के बाद कठिन अभ्यास करने की आवश्यकता नहीं रहती, जो लाभ नौली, शक्तिचालन, उड्डियान-बन्ध इत्यादि से प्राप्त किया जाता है, वह सब इस डायाफ्राम ब्रीदिंग से प्राप्त हो जाता है। नौलि और उड्डियान-बन्द का अभ्यास हृदय विकार वाले, रुधिर चाप वाले, रोगी नहीं कर सकते हैं, लेकिन डायाफ्राम ब्रीदिंग कर सकते हैं। इसलिए इस प्राणायाम के द्वारा अनेक कठिन प्राणायामों का लाभ ले लेना बुद्धिमानी होगी।

नौलि, उड्डियान-बन्ध और शक्तिचालन इत्यादि या तो खड़े होकर या किसी ध्यानावस्थित आसन में बैठकर किए जाते हैं, परन्तु डायाफ्राम ब्रीदिंग लेटकर की जाती है।

विधि :– (१) चटाई पर चित लेट जाना चाहिए।
(२) दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ लें।
(३) दोनों घुटने ऊपर आकाश की ओर मुड़े हों।
(४) दोनों पैरों की दोनों एड़ियां, दोनों नितम्ब के समीप रखें।
(५) एक हाथ को पेट पर रखें।
(६) दूसरा हाथ शरीर के बगल पृथ्वी पर।
(७) वक्षस्थल भाग को नियन्त्रण में रखें।
(८) अब धीरे-धीरे पूरक करते हुए पेट ऊपर लायें।
(९) बिना रुके रेचक करते हुए पेट अन्दर लायें। देखिए चित्र
(१०) पूरक और रेचक की मात्राएँ एक समान ही हों।
(११) लेकिन छाती के भागों को फुलाना और पिचकाना नहीं चाहिए।
(१२) ऊपर के क्रमों का पालन करते हुए लगभग १५ बार से २० बार तक किया जा सकता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

लाभ :– (१) पेट के लगभग सभी अवयवों को आयाम देना ।

(२) डायाफ्राम को ठीक रूप से प्रयोग में लाना ।

(३) श्वास से सम्बन्धित विकारों को दूर करने में सहायता देना।

(४) कब्जियत तथा वायु विकार को दूर करना ।

(५) मोटापे को दूर करते हुए उसे रोकना ।

(६) नाड़ी संस्थान में आराम का अनुभव करना ।

(७) मानसिक शान्ति प्रदान करना ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

उड्डियान बन्ध

जो लोग नियमित रूप से डायाफ्राम ब्रीदिंग करते हैं। उनके लिये यह आवश्यक नहीं है, कि वे उड्डियान वन्ध भी करें, फिर भी यह किस प्रकार करना चाहिए उसका वर्णन कर देना उचित समझता हूँ। यह योग इन्स्टीट्यूट में सिखाए जाने वाले प्राणायाम न० ५ या शून्यक प्राणायाम की तरह है। कुछ लोग इसे उड्डियान बन्ध कहते हैं, कुछ लोग शून्यक प्राणायाम कहते हैं। पर सबका भाव एक ही है, कि पेट के आन्तरिक अवयवों में दबाव पैदा किया जाये। आधुनिक लोगों का तो लक्ष्य केवल पेट के विकारों से मुक्ति पाना है जबकि योगियों का लक्ष्य कुन्डलिनी को शक्ति प्रदान कर क्रियान्वित करने का था। इसका कुछ वर्णन किया जा चुका है।

विधि :– (१) किसी एक ध्यानावस्थित आसन (पद्मासन, वज्रासन अथवा सुखासन) में बैठ जाना चाहिए।

(२) थोड़ी मात्रा में पूरक कर लें।

(३) अब रेचक करते हुए पेट को अन्दर लाना चाहिए।

(४) अब पेट अच्छी तरह अन्दर आ जाये तो उसे वैसा ही रखें।

(५) अर्थात् ऐसी अवस्था में श्वास बाहर होगी और पेट को बिल्कुल शून्य अवस्था में रखें। बिना कष्ट का अनुभव किये १० से० तक करें।

(६) उत्तम तो यह होगा कि, गर्दन थोड़ा झुका कर ढोड़ी दबाकर रखें।

(७) आँखें भी बन्द रखना आवश्यक है।

(८) श्वास को लेते हुए धीरे-धीरे पेट को छोड़ देना चाहिए।

(९) कुछ सेकेन्ड के अवकाश के बाद फिर दुहराना चाहिए।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

(१०) लगभग ४ बार से ५ बार तक ही करना चाहिए।

काम :- (१) उदर के भागों में दबाव पैदा करना।

(२) रुधिर का संचार पेट के भागों में बढ़ाना।

(३) आत्म-बल बढ़ाना।

(४) पेट को हल्का करना।

(५) पेट को कम करना।

सावधानी :- (१) रुधिर चाप और हृदय विकार वालों को नहीं करना चाहिए।

(२) पेट का फोड़ा (अल्सर) होने पर भी न करें।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

मनोकायिक अभ्यास

यों तो योग की प्रत्येक प्रणाली मनोकायिक है अर्थात जो मन, भावना और शरीर के प्रत्येक अवयव पर एक साथ प्रभाव डालती है, फिर भी यहाँ पर कुछ ऐसी प्रक्रियाओं का वर्णन किया जा रहा है, जिनका सम्बन्ध शारीरिक और मानसिक तनाव, थकावट इत्यादि को दूर करते हुए भावनाओं पर नियंत्रण प्राप्त करना, शरीर में स्फूर्ति पैदा करना और मन को शान्ति देना है। जैसा कि पहले समझाया जा चुका है, कि यौगिक प्रक्रियाओं के द्वारा किसी भी प्रकार की थकावट, तनाव, विक्षिप्तता नहीं होती है। उनका अभ्यास करने के पश्चात अभ्यासी स्फूर्ति, शान्ति, प्रसन्नता, एकाग्रता इत्यादि का अनुभव करने लगता है। जिससे यदि वह किसी प्रकार का कार्य करना चाहता है, तो वह अपने कार्यों को, चाहे वे शारीरिक हों, या मानसिक, विशेष कुशलता से कर सकता है। जबकि अन्य प्रणालियों में यह गुण नहीं पाया जाता। उनके अभ्यास से लोगों का अनुभव है, कि शरीर थक जाता है, बुद्धि विक्षिप्त हो जाती है और किसी भी कार्य को, चाहे वह कार्य कितना ही सरल क्यो न हों, करने में अपनी पूर्ण कुशलता काम में नहीं आती : उन्हें अधिक आराम, करने की आवश्यकता होती है। योग के अभ्यासियों का यह अनुभव है, कि यदि कुछ कठिन आसनों का अभ्यास कर लिया जाता है, तो नाड़ी संस्थान, मांसपेशियों तथा ज्ञानतंतुओं में श्रम पड़ता है, उस श्रम को दूर करने के लिए यदि मनोकायिक आसनों का अभ्यास अन्त में कर लिया जाये, तो थकान बहुत शीघ्र दूर हो जाया करती है। जिन्हें योग की भाषा में शिथिलीकरण और अंग्रेजी में रिलेक्सेशन कहते हैं। वास्तव में यह दुर्भाग्य है, कि योगियों को छोड़कर जनसाधारण यह नहीं जानता, कि शिथिलीकरण किस प्रकार किया जाये, ताकि शरीर व मन की थकावट

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

दूर हो और वह फिर से आराम का अनुभव कर सके। यदि पशुओं का जीवन देखा जाये तो कुछ जानवर ऐसे हैं, जो अपनी थकावट को कुछ ही क्षणों में दूर कर लिया करते हैं, जैसे :- घोड़े आदमियों की तरह कई घंटों तक नहीं सोया करते और न ही कई घंटों तक बैठा करते हैं, जब उनको एक जगह खड़े रहने का समय मिलता है, तो अपने चारों पैरों को स्वाभाविक से कुछ अधिक दूरी पर रख कर, व सिर को नीचे झुका कर खड़े हो जाते हैं अथवा जमीन पर लेट जाते हैं। और उनकी थकावट दूर हो जाती है, फलस्वरूप वे स्फूर्ति का अनुभव करने लगते हैं। ऐसे ही ऊँट, गायें, कुत्ते, बिल्लियां इत्यादि, जब लेटते अथवा बैठते हैं, तो अपने शरीर को पूर्णरूप से शिथिल कर दिया करते हैं और कुछ ही क्षण की उनकी यह शिथिलीकरण क्रिया, मनुष्यों की कई घंटों की निद्रा से, बढ़ कर हुआ करती है।

मानव विवेकशील और बुद्धिमान प्राणी है, लेकिन वह अपने जीवन के महत्वपूर्ण अंग को पूर्ण रूपसे शिथिल करने में असमर्थ रहा है। आठ घंटे की निद्रा लेने पर भी जब वह उठता है, तो कभी सिर दर्द करता है, कभी शरीर दुखता है, कभी शरीर में भारीपन रहता है, है, कभी पाचन क्रिया बराबर नहीं रहती है इत्यादि इत्यादि इन सब का एक मात्र कारण, नींद की उत्तम विधि न अपनाना अर्थात शिथिलीकरण की क्रिया को न कर पाना है, क्योंकि सोते हुए भी वह सोता नहीं है। उसका मस्तिष्क तीव्रगति से कार्य करता रहता है, भयंकर से भयंकर स्वप्न देखता है। इन सब के कारण उसके आन्तरिक मुख्य अवयव जैसे हृदय, फेफड़े, यकृत इत्यादि भी तेजी से कार्य करते रहते हैं। रुधिर संचार, नाड़ी - संस्थान, ज्ञानतंतुओं को आराम नहीं मिलता, जिससे लोगों को आठ घंटे की लम्बी नींद के बाद भी आराम नहीं मिल पाता। जब निद्रा पर अनुसंधान किया गया, तो लोगों को यह

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

पता चला कि सोने वाला ४२ (बयालीस) बार बिस्तर पर करवटें लेता है और भयंकर से भयंकर स्वप्न देखता है और उसकी पूरी निद्रा केवल चार मिनट ही हुआ करती है, परिणामतः वह सदैव तनाव का शिकार बना रहता है।

आरोग्य शास्त्र में ऐसा कहा जाता है कि मानसिक संतप्तता ही अनेक रोगों का कारण है और शिथिलता ही उसके उन्मूलन का साधन है। आज के आरोग्य शास्त्रियों का ऐसा अनुभव है, कि मानव शरीर में होने वाले ८० प्रतिशत रोग मानसिक चिन्ता, अशान्ति, भय, बौखलाहट लोलुपता, अहम्, क्रोध, ग्लानि इत्यादि से हुआ करते हैं। उनका ऐसा अनुभव है, कि रूधिर चाप, आँत का फोड़ा, मधुमेह, दमा, गठिया, वायु विकार, कब्ज, हृदय विकार, अनिद्रा, घबराहट, सिर में चक्कर, इत्यादि मनोकायिक रोग हैं। ऐसे रोगों को दूर करने के लिए दवायें कार्य नहीं करती, क्योंकि ये बिना रोग के रोगी हैं। जिनका जीवन असंयम और आहार-विहार की अनियमितता से भरा है, उन्हीं को ये रोग अपना शिकार बनाते हैं। एक बड़ी ही रोचक घटना है–एक वृद्ध से किसी ने पूछा—"दादाजी!" आपकी आयु कितनी है ? वृद्ध ने मुस्कराते हुए उत्तर दिया।–पांच वर्ष" उनके इस उत्तर से लोगों के मन में कोतुहल पैदा कर दिया, फिर लोगों ने उसका रहस्य जानना चाहा, तब वृद्ध का उत्तर था,···आज से पाँच वर्ष पूर्व मेरा जीवन असंयमित था, खान-पान का कोई नियम नहीं था। रात भर मजे लूटता था। उसी समय मुझे हृदय का दौरा आया। तब मैंने अपने जीवन को बिल्कुल संयमित बना लिया। क्या खाना चाहिए, कितना खाना चाहिए, कब सोना चाहिए और कब काम करना चाहिए इसका नियम बना लिया। हृदय के दौरे के कारण, मैंने जीवन को किस प्रकार से बिताना चाहिए, सीखा और उसे मैंने अपने जीवन का दूसरा जन्म

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

मान लिया। क्योंकि तब से मुझे, जीवन जीने का ज्ञान हुआ है और उसे पाँच वर्ष हो गये। यही दशा आज के रोगियों की है।

गत वर्ष भारत सरकार के अन्तर्गत योग और आरोग्य शास्त्र पर अनुसंधान करने का कार्य "योग इन्सटीट्युट सान्ताक्रूज" को दिया था। यह कार्य श्री योगेन्द्र जी व डा० जयदेव जी की संरक्षवता में किया जा रहा था, और उसमें बम्बई के चोदह सुप्रसिद्ध आरोग्य शास्त्री, जैसे हृदय बिशेशज्ञ, मनोकायिक विशेषज्ञ, आयुर्वेदाचार्य इत्यादि इत्यादि थे। इन्स्टीट्युट में रहने वाले रोगियों का उपचार देख भाल और सिखाने का कार्य मैं भी करता था। इस बात का विश्वास दिलाना चाहता हूँ कि उन रोगियों में से ८०% (अस्सी प्रतिशत) लोग बिना रोग के रोगी थे और उनके रोगों को दूर करने का श्रेय केवल संयमित जीवन की शिक्षा के द्वारा हुआ। न किसी को दवायें दी गई, न किसी को इन्जेक्शन, लेकिन कितना, कब, कैसे खाना चाहिए, कब और कैसे सोना चाहिए, श्वास किस प्रकार लेनी चाहिए और निकालनी चाहिए। इनके अलावा शरीर के बाह्यान्तर विभिन्न अवयवों को विभिन्न रूप से खिंचाव तनाव, दबाव, मरोड़ इत्यादि देने से तथा शिथिलीकरण क्रियाओं को ठीक ढंग से अपना लेने से औसत ८५ (पच्चासी प्रतिशत) लोगों को लाभ हुआ।

अनुसंधान का एक अनोखा अनुभव यह हुआ, कि योगियों और जनता के मन में भ्रांति थी, कि अमुक आसन, क्रिया, प्रणायाम अमुक प्रकार के रोगों को दूर कर दिया करते हैं, वह दूर हो गई है। इससे यह ज्ञात हुआ कि जब तक व्यक्ति अपने जीवन को सुचारु ढंग से नहीं रखता, तो चाहे वह कितने ही कठिन से कठिन आसन करे शंख प्रक्षालन के द्वारा रोज पेट को साफ करे, अधिक समय तक कुम्भक

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

प्राणायाम का अभ्यास करे, फिर भी ये लाभ नहीं पहुँचाते । अनुसंधान काल में किसी भी रोगी को न तो कठिन आसनों का अभ्यास कराया गया न हो शंखप्रक्षालन ही सिखाया गया और न ही कुम्भक प्राणायाम कराया गया। उनको केवल सरल ध्यानावस्थित आसन सरल रोगोपचारक आसन (श्वास लय के साथ) षट्कर्म की कुछ क्रियाएँ– सरल श्वास क्रियाएँ (जिनमें कुम्भक का कुछ भी स्थान नहीं रहता है) और कुछ शिथिलीकरण की क्रियाएं तथा मन को काबू में लाने वाली 'अनित्य भावना' का अभ्यास कराया गया। साथ-साथ जीवन में योग द्वारा परिवर्तन लाये जाने का अभ्यास कराया गया। केवल इतने अभ्यास मात्र से ही लोगों को हर प्रकार का लाभ हुआ ।

अनुसंधान का बड़ा ही मार्मिक पहलू यह था, कि जिन लोगों में योग में अति श्रद्धा थी, आश्रम में श्रद्धा थी, वे ही आते थे और पूर श्रद्धा से आते थे। जब उन लोगों को कुछ बतला दिया जाता था, तो वे बड़ी श्रद्धा से, अपने जीवन में अपनाने की कोशिश करते थे। उसका परिणाम यह होता था, कि रोगी को कुछ ही दिवस में आराम हो जाता था

एक मनोकायिक पुस्तक में एक घटना का वर्णन है। एक अमेरिकन डाक्टर ने लन्दन में आकर अपना चिकित्सालय खोला। थोड़े दिनों में रोगियों की लम्बी कतारें लगने लगीं और लन्दन के डाक्टरों के पास कोई नहीं जाता था। लन्दन के सब डाक्टरों ने मिलकर जानना चाहा कि क्या कारण है कि अमेरिकन डाक्टर के पास रोगियों का तांता लगा रहता है और इन लोगों के पास नहीं आते। इस रहस्य का पता लगाने के लिए, एक डाक्टर रोगी बन कर लम्बी कतार में खड़ा हुआ। जब उसका नम्बर आया, तो अमेरिकन डाक्टर ने जांच करके एक चिट लिखकर अपने कम्पाउंडर के पास भेजा दिया। बनावटी डाक्टर ने उस

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

चिट को बार-बार पढ़ा, लेकिन उसे उस चिट की दवा का पता न चला। अन्त में कम्पाउन्डर के पास गया। उसने कुछ मिक्श्चर घोलकर दे दिया। डाक्टर घर आया। लन्दन के सभी डाक्टर एकत्रित हुए। मेडिकल डिक्सनरी देखी गयी, लेकिन उस दवा का पता न चला। दूसरे दिन वह डाक्टर के पास फिर आया। डाक्टर ने दूसरी चिट लिखी तो उसने कहा, कि मैं भी एक डाक्टर हूँ, बगल में मेरा चिकित्सालय है, हम तो केवल यह जानने के लिए आए हैं कि आपके पास क्यों अधिक रोगी आने लगे और हम लोगों के पास नहीं। तब अमेरिकन ने कहा कि लोगों का मुझ पर विश्वास है। दूसरे डाक्टर ने कहा बिल्कुल ठीक है, लेकिन यह बताइए '' ए० डी० टी० कौनसी दवा है जिसे आप ने लिखा है तब अमेरिका के डाक्टर ने कहा, यह मेरा रहस्य है, आपको क्यों बताऊँ। फिर भी आप डाक्टर हैं ए० डी० टी० का अर्थ है - "एनी डैमथिंग।" रोगी को दे दीजिए वह अच्छा हो जाएगा। यदि वह विश्वास रखता है तो।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

शवासन

इसे मृतासन और योगनिद्रा भी कहते हैं। यह योगाभ्यास में पारंपरिक अभ्यास है। इसकी महिमा प्रत्येक पुस्तक में गायी गयी है। शवासन मृतक शरीर के जैसा है। योगियों का ऐसा मत है, कि जीवित रहने के लिए मरने का अच्छा ढंग भी जानना चाहिए। यदि व्यक्ति चौबीस, घन्टे श्रम करता रहेगा, तो उसकी शक्तियाँ बहुत शीघ्र क्षीण हो जाएँगी और वह जीवन का लक्ष्य पूर्ण नहीं कर सकेगा। इसलिए उसे चाहिए कि कुछ समय तक अपने अवयवों को आराम दे। आराम के लिए शवासन करना अति उत्तम माना गया है। जिस प्रकार बच्चा ईश्वर के सच्चे स्वरूप जैसा रहता है, उसमें किसी प्रकार का विकार नहीं रहता। ठीक उसी प्रकार से, जब शवासन करके लोग उठा करते हैं, तो उन्हें ऐसा प्रतीत होता है, कि मानो नया जन्म मिला है। क्योंकि शवासन करने पर शरीर और मन की थकावट दूर हो जाती है। रुधिर-संचार, श्वसन क्रिया और नाड़ियों की गति धीमी पड़ जाती है, इन्द्रियों की चचलता दूर हो जाती है और पूर्ण रूप से लोग अतर्मुखी हो जाया करते हैं, उन्हें सन्तोष का अनुभव होता है और ऐसे आनन्द की अनुभूति जो किसी अच्छे पदार्थ को खाने, छूने, देखने, इत्यादि से भी नहीं प्राप्त होती।

बिधि :– १. चटाई पर लेट जाना चाहिए।

२. दोनों पैरों के बीच लगभग १२ इंच का अन्तर रखें।

३. पैरों के पंजे बाहरी ओर गिरे हुए हों।

४. दोनों हाथों को, दोनों बगलों में, लगभग ८ या १० इन्च का अन्तर रखते हुए रखें।

५. दोनों हथेलियों को ऊपर रखें।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

६. सिर का भाग चाहे बायें-दाएँ अथवा सीध में रखें। जिसमें आराम का अनुभव हो।

७. आँखें बन्द कर लें और शरीर पूर्ण रूप से ढीला छोड़ दें। अर्थात किसी प्रकार का तनाव न हो।

८. अब आँखों को बन्द रखते हुए पैरों को ढीला छोड़ें। घुटनों, जंघों, नितम्ब, उदर, वक्षस्थल, पीठ, सिर के भागों को भी बिल्कुल शिथिल कर दें।

९. सब अवयवों को शिथिल करने के बाद मन को भी सारे विषयों से हटाकर, जमीन के अन्दर धंसने का अनुभव करें।

१०. जिस प्रकार लिफ्ट से नीचे आने का अनुभव होता है वही अनुभव प्राप्त करते हुए पृथ्वी के भीतर धंसने का अनुभव करना चाहिए।

११. ऐसी अवस्था में शरीर को भूल जायें।

१२. श्वास की गति भी साधारण ही रखें। तेज तथा कम करने की चेष्टा न करें।

१३. यदि ऐसी अवस्था में कोई अवयवों को उठाये तो उसे ऐसा पता चले कि वास्तव में किसी शव को ही उठाया था। अर्थात किसी प्रकार का तनाव तो होना ही नहीं चाहिए।

१४. लेकिन शवासन करते समय मक्खी उड़ाना, खुजलाना, अंगों को हिलाना-डुलाना बिल्कुल बन्द हो जाना चाहिए।

१५. यह शवासन का प्रथम भाग है।

१६. दूसरे भाग के लिए श्री योगेन्द्रजी "आसन सिम्पली फाइड" नामक पुस्तक में वर्णन करते हैं, कि ऊपरी भागों को भूल जाना चाहिए और १६ मर्म स्थानों पर ध्यान करना चाहिए।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

१७. ज्योंही मन चंचल होने लगे तो मन को वहाँ से हटाकर पिन्डली पर केन्द्रित करें। लेकिन मन न ऊपरी अंगों पर और न हो नीचे के अंगों पर केन्द्रित हो।

१८. इस प्रकार से धीरे-धीरे एक के बाद दूसरे जैसे अंगूठा, पिन्डुली, घुटनों, जांघों, गुदा, जननेन्द्रिय, नाभि, पेट, हृदय, कंठ, होंठ, नासिकाग्र, नेत्र, भ्रुमध्य, मस्तक और ब्रह्मांड तक जाना चाहिये।

१९. योग की भाषा में इन अवयवों को मर्म स्थान कहा जाता है।

२०. जिस प्रकार नीचे से ऊपर गया था, ठीक उसी प्रकार और उसी क्रम से मस्तक, भ्रूमध्य, नेत्र, नासिकाग्र, होंठ, हृदय, उदर, नाभि, जननेन्द्रिय, जांघें, घुटने, पिन्डुलियाँ और अंगूठों के अग्र भाग पर मन को केन्द्रित करना चाहिए।

२१. नीचे से ऊपर और ऊपर से नीचे इस प्रकार लगभग पांच बार दुहराया जा सकता है।

सावधानी :– १. जिन लोगों का शरीर भारी है, उन्हें बहुत कम करना चाहिए।

२. जिन लोगों का रुधिर चाप कम हो, उन्हें भी नहीं करना चाहिए।

३. जिन लोगों का वजन कम है, उन्हें अधिक करना चाहिए। १५ मिनट तक भी करें तो अच्छा है।

४. जिन लोगों को रुधिर चाप का रोग हो, वे अधिक समय तक करें।

५. हृदय विकार के रोगी भी अधिक समय तक कर सकते हैं।

लाभ :- १. नींद की मात्रा कम कर देता है।

२. नींद गहरी आती है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

३. शारीरिक और मानसिक थकावट दूर हो जाती है।
४. शरीर और मन में स्फूर्ति आती है।
५. रुधिर चाप कम होता है।
६. हृदय रोग में बहुत लाभ पहुँचाता है।
७. एकाग्रता बढ़ती है।
८, भावना पर भी नियंत्रण आता है।
९. प्रसन्नता बढ़ती है।
१०. आन्तरिक शुद्धि और संतोष का अनुभव होता है।
११. अभ्यासी अन्तर्मुखी होता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

योगेन्द्र निस्पन्द भाव

यह योग इन्स्टीट्यूट सान्ताक्रूज में सिखाये जाने वाले अभ्यास क्रम का प्रमुख प्रक्रिया है इसका प्रचलन श्री योगेन्द्रजी ने शरीर और मन की थकावट और संतप्तता को दूर करने के लिए किया है। वर्तमान मानव के लिए यह प्रणाली अत्यन्त लाभ प्रद सिद्ध हुई है यह देखा गया है, कि रुधिर चाप का रोगी प्रारम्भ में शवासन का अभ्यास नहीं कर सकता। जब वह शवासन में होता है, तो उसे बेचैनी होती है, अशान्ति होती है और शवासन कठिन हो जाता है। परन्तु निस्पन्द भाव सरलता से किया जाता है, और अभ्यासी कई मिनट तक बिना कठिनाई के करता रहता है।

विशेष महत्व यह है, किइसके द्वारा मन को किसी विषय पर केन्द्रित करने का अभ्यास हो जाता है। मन की चंचलता दूर हो जाया करती है। मन को एक विषय पर अधिक समय तक रोका जा सकता है।

इसके द्वारा लोगों को अधिक आराम इसलिए मिलता है, कि मन को शरीर से दूर रखा जाता है। जब मन दूर रहता है, तो मन को उतने समय में काफी आराम मिल जाता है। जब कि यह गुण अन्य क्रियाओं में कम पाया जाता है।

ऐसा देखा गया है, कि मनुष्य मन की वृत्तियों के बल पर बहुत ही कार्य करता है, यदि उन पर नियन्त्रण न रखा जाय तो बहुत बुरी दशा हो जाती है। एक घटना है। एक जंगल में एक राक्षस रहता था। वहाँ जब कोई आता तो वह राक्षस उससे कहता " साहब मैं आपकी पूरी सेवा करूँगा। यहाँ तक भोजन इत्यादि को सामग्री लाने के साथ-साथ

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

मालिश भी करूँगा ।लेकिन मेरी एक शर्त है, कि मुझे कुछ न कुछ काम अवश्य मिलता रहे, नहीं तो आपको खा जाऊँगा ।" लोगों को यह शर्त पसन्द आजाती थी । वे सोचते, कि उनके पास बहुत काम है और वे राक्षस को काम देते रहेंगे । जब वह एक काम को पूरा करता और फिर दौड़ कर आता और कहता "साहब काम दीजिए ।" इस प्रकार से वह सारे कामों को पूर्ण कर डालता । जब लोगों का काम समाप्त हो जाता, और उसको काम नहीं मिलता, तो वह उन्हें मार डालता । इस प्रकार से लोगों को धोखा दिया करता था । एक बार एक नया आदमी आया और उसने उस राक्षस की चिकनी चुपड़ी शर्त भरी बातें बड़े ध्यान से सुनी और कहा कि बहुत अच्छा । आप जैसे लोगों को तो मैं नौकर रखना चाहता था। मुझे आपकी शर्त स्वीकार है ।

आगन्तुक ने सर्व प्रथम एक लम्बा बांस लाने के लिए कहा। जब वह दौड़कर लाया और दूसरे काम के लिए कहा तो उसने आज्ञा दी कि बांस को जमीन में गाड़ दो । गाड़ने के बाद, वह फिर आया और उसने कहा "काम दीजिए साहब" । तब उस आगन्तुक ने कहा इस बांस पर चढ़ो और उतरो । जब वह काम की याचना करता, तो उसे उसी बांस पर चढ़ने और उतरने के लिए कह दिया करता था ।

ठीक अपना मन भी उस राक्षस के समान है। यदि उसे कहीं टिकाया नहीं जाएगा तो नाना प्रकार के अच्छे या बुरे बिचार आयेंगे । फिर मन एक स्थान से दूसरे स्थान पर सदैव दौड़ता रहेगा। यदि मन को किसी विषय पर रोक दिया जाय, तो वह काबू में रहता है । तथा शरीर को भी आराम मिल जाया करता है । इसलिए यह प्रणाली अनेक प्रकार से लोगों को लाभ पहुँचाती है ।

'नि' का मतलव 'नहीं' है। स्पन्द कहते हैं हलन चलन या परिवर्तन को । अर्थात अपने शरीर मन एवं विचारों में किसी प्रकार का परिवर्तन

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

नहीं होना चाहिए। यदि हलन चलन हुआ तो निस्पन्द नहीं होगा और वह स्पन्द हो जाएगा। इस प्रणाली को अपनाने के लिए। इस प्रकार बैठें, कि बिना हिले डुले अधिक समय तक बैठा जा सके।

विधि :- १) चटाई को दीवाल के समीप ले जाना चाहिए।

२) पैरों को सामने तथा एक दूसरे से कुछ दूरी पर फैला दें।

३) हाथों को इस प्रकार रखें कि विशेष आराम मिले।

४) शरीर भी दीवाल से टिका होना चाहिए।

५) सिर भी दीवाल से टिका हो।

६) आँखों को पूर्ण रूप से बन्द रखें अर्थात् बार बार खोलना नहीं चाहिए।

७) मुख की आकृति भी बिल्कुल शान्त तथा मूर्तिवत हो।

८) फिर आंखों को बन्द किए हुए प्रथम पैरों, घुटनों, नितम्ब, उदर, वक्षस्थल और सिर को एक के बाद एक, शिथिल करना चाहिए।

९) जिस प्रकार शरीर को दीवाल का सहारा मिला है, ठीक उसी प्रकार मन को भी रुकने के लिए सहारा मिलना चाहिए, अन्यथा वह नहीं रुक सकता।

१०) इसलिए अब मन को शरीर से बाहर के विषय पर रोकने की कोशिश करें।

११) मन को किसी आवाज के सुनने पर टिका दें।

१२) ऐसा न हो कि एक ही आवाज अधिक समय तक सुनते रहें। एक आवाज को अधिक समय तक सुनने में थोड़ा सा तनाव मिलेगा।

१३) जो कुछ आवाज आये उसी पर मन को लगायें, लेकिन जब तक आवाज सुन रहे हैं, अन्य विषय पर न जायें, सब कुछ भूल जाना चाहिए।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

१४) श्वास का क्रम बिल्कुल साधारण हो।
१५) लगभग ५ मिनट से लेकर १५ मिनट तक किया जा सकता है।
१६) जब चाहें तब, और जहां कहीं चाहें, वहां इसका अभ्यास हो सकता है।

लाभ :- १) मन को अन्तर्मुखी करने का एक उत्तम अभ्यास है।
२) मन और शरीर के तनाव तथा संतप्तता को दूर करता है।
३) शरीर और मन दोनों में आराम तथा हल्कापन का अनुभव होता है।
४) मन को एक विषय पर केन्द्रित करने का उत्तम तरीका है।
५) शान्ति का अनुभव होता है।
६) भावनाओं पर नियन्त्रण आता है।
७) एकाग्रता बढ़ती है।
८) थकावट को कुछ ही क्षणों में दूर कर देता है।
९) निद्रा की पूर्ति भी इससे हो जाती है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

मकरासन

यह भी एक प्राचीन और परम्परागत की जाने वाली शिथिलीकरण के लिए सुप्रसिद्ध प्रक्रिया है। इसका अभ्यास थकावट को दूर करने के लिए कभी-कभी किया जा सकता है। जो कुछ थकावट हो जाय उसको दूर कर दिया जाये और शरीर तथा मन को पूर्ण रूप से आराम मिल जाये और शरीर साधारण अवस्था में आ जाये और जब शरीर अथवा मानसिक कार्य करने का अवसर आये तो उस कार्य को विशेष कुशलता के साथ किया जा सके। अभ्यासी को अलग से आराम लेने की आवश्यकता न पड़े, जैसा कि अन्य प्रणाली में हुआ करता है।

इस प्रणाली का आविष्कार मगर की आकृति को देख कर योगियों ने किया था। अर्थात जिस प्रकार मगर अपने शरीर को रखता है, ठीक उसी प्रकार से मकरासन की आकृति होती है। वैसे तो इसका अभ्यास पुरुष भी कर सकते हैं, लेकिन माता सीता देवी ने अपनी पुस्तक "योग फार वीमेन" में महिलाओं के लिए विशेष रूप से लाभप्रद माना है। यह शवासन जैसा ही है, लेकिन दोनों आसनों को करने में अन्तर है। शवासन चित्त होकर किया जाता है और मकरासन पेट के बल लेट कर किया जाता है। शवासन में हाथों को बगल में रखते हैं, इसमें हाथों को सिर के समीप मोड़ कर रखते हैं। मानसिक भावना लगभग एकसी रहती है।

विधि :– १) चटाई पर पेट के बल लेट जाना चाहिए।

२) दोनों पैरों को एक दूसरे के साथ पीछे पूर्ण रूप से फैला दें।

३) पैरों के भाग, पेट, वक्षस्थल, सब पृथ्वी से बिल्कुल मिल जायें।

४) हाथों को मोड़कर मुख के नीचे रख लें।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

५) उत्तम तो यह होगा, कि मुख का भाग मुड़े हुए हाथ की भुजा पर, टिका हुआ हो।

६) अब पैरों को शिथिल कर देना चाहिए।

७) पैरों के बाद घुटनों, जघों गुदा इत्यादि को एक के बाद दूसरे को पूर्ण रूप से ढीला छोड़ते जाना चाहिए।

८) आँखों को सदैव बन्द रखना चाहिए।

९) अब इस अवस्था में बिना शरीर को हिलाए डुलाए मृतक की तरह रुके रहना चाहिए।

१०) श्वास गति बिल्कुल कम तथा साधारण हो।

११) ५ मिनट से लेकर १५ मिनट तक किया जा सकता है।

लाभ :- १) शरीर की थकावब दूर होती है।

२) सारा शरीर शिथिल होकर आराम पाता है।

३) रुधिर चाप को कम करने में सहायता पहुँचाता है।

४) भावनाओं पर नियन्त्रण आता है।

५) गहरी निद्रा में सहायता पहुँचाता है।।

६) नींद की अवधि में कमी हो जाया करती है।

सावधानी :- १) जिन लोगों को रुधिर चाप की कमी हो, वे लोग इसका अभ्यास न करें।

२) रुधिर चाप वाले अधिक समय तक कर सकते हैं।

३) अनिद्रा के रोगी मकरासन का अभ्यास अधिक समय तक कर सकते हैं।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

योनिमुद्रा

यह भी ! क परम्परानुसार अभ्यास करने की विधि है। इसके अभ्यास से शरीर मन, भावना, बुद्धि इत्यादि पर एक साथ प्रभाव पड़ता है। इस प्रणाली का अभ्यास राज योग और हठ योग दोनों में पुल का स्थान रखता है। क्योंकि यह दोनों के मध्य भाग में है। प्रत्याहार को हठ योग का अन्तिम अंग और राज योग का प्रारम्भ माना जाता है। प्रत्याहार इन्द्रियों और भावनाओं पर पूर्ण नियन्त्रण रखने की शक्ति प्रदान करता है अर्थात् यह अपनी इन्द्रियों का आहरण कर लेता है। योगियो का ऐसा अनुभव है, कि जिन लोगों की इन्द्रियां काबू में नहीं रहतीं, वे जीवन के किसी भी पहलू में सफल नहीं हो सकते, क्योंकि चंचल इन्द्रियों से मन कभी केन्द्रित नहीं हो सकता और जब तक मन केन्द्रित नही होता तो चित्त प्रायः एक जंगली पशु की तरह भटकता रहता है। अर्थात किसी भी कार्य को तत्परता एवं एकाग्रता से नहीं किया जा सकता और नहीं उसको सफलता ही प्राप्त हो सकती है। इन सब विषयों का सम्बन्ध दैनिक जीवन से है। इसलिए योगियों ने प्रयायाहार की विभिन्न प्रणालियों के अभ्यास से इन्द्रियों को संयम में रखने की खोज की। जिस प्रकार आसनों क्रियओं और प्राणायाम का आविष्कार प्रकृति से किया था, ठीक उसी प्रकार प्रत्याहार की क्रियाओं का भी आविष्कार माना जाता है। अनेक क्रियाओं में स योनिमुद्रा विशेष है। यदि कहा जाय कि योगियों ने यह प्रक्रिया कछुए से सिखी होगी तो अनुपयुक्त न होगा, क्योंकि जिस प्रकार कछुआ अपने अवयवों को बिल्कुल अन्दर समेट लिया करता है, जब कभी उसे किसी प्रकार का संकट दिखाई पड़ता है और ज्यों ही वह संकट दूर हो जाता है वह फिर से उन्हें फैला देता है। ठीक उसी प्रकार से योगियों ने भी चिन्तन करके योनिमुद्रा का आविष्कार किया।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

हमारी इन्द्रियों की थकावट बाहर को ओर हैं जब किसी पदार्थ का प्रसंग आता है, तो उसको देखने, सूंघने, चलने, सूनने इत्यादि के लिए मुख्य इन्द्रियां आंख, कान, नासिका, जिह्वा इत्यादि बाहर की ओर दौड़ पड़ती है। इनका यह स्वभाव बन गया है, कि बाहर की ओर बहुत तीव्र गति से दौड़ती रहें। उसका परिणाम यह होता है। कि आन्तरिक शक्तियों की बहुत अधिक हानि हुआ करती है। ऐसा विश्वास है, कि सबसे अधिक शक्ति देखने से क्षीन हुआ करती है। यह सबके द्वरा अनुभव भी किया जा सकता है। यदि कोई लगातार किसी वस्तु को देखता है, तो उसे थकावट आ जाती है, उसको ऐसा लगता है कि उसके शरीर से कुछ तत्व बाहर चले गए हैं। फिर वह देखना पसन्द नहीं करता। ठीक वैसा ही बोलते-बोलते, तथा सुनते-सुनते भी हो जाया करता हैं। अर्थात इन्द्रियों के बहिर्गमन के कारण शरीर की शक्ति व्यर्थ हो जाया करती है। स्वाभाविक है, आदमी शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से, थक कर जर्जर सा हो जाता है। उसे कुछ अच्छा नहीं लगता।

अनावश्यक व्यय हो जाने वाली शक्ति को रोकने के लिये योगियों ने 'योनि मुद्रा' को सर्वश्रेष्ठ माना है। क्योंकि इसके द्वारा सारी इन्द्रियों को बन्द कर दिया जाता है और उससे निकलने वाली शक्ति को भी रोक दिया जाता है और जो शक्तियां बाहर निकला करती थीं वे शरीर के अन्दर रह जाती हैं। उन शक्तियों के द्वारा चित्त को विकसीत करने में बल मिलता है और वह आत्मबल प्राप्त कर अध्यात्म की ओर अग्रसर करता है।

विधि :— १) किसी ध्यानावस्थित आसन (पद्मासन या वज्रासन) में बैठ जाना चाहिए।

२) दोनों हाथों के अंगूठों से दोनों कानों को बन्द कर लें।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

३) दोनों निर्देशिकाओं से दोनों आँखों को ढके रखें ।

४) दोनों मध्यमाओं से दोनों नासिकाओं को थोड़ा दबा रखें ।

५) दोनों कनिष्ठिकाओं और तर्जनियों से होंठों को बन्द रखें ।

६) आँखों, कानों और नासिका को इस प्रकार न दबावें कि उनमें कुछ समय के बाद कष्ट होने लगे । यदि ऐसा होगा, तो अधिक समय तक नहीं बैठा जा सकेगा ।

७) हाथों की दोनों कुहुनियां बगल में हों ।

८) श्वास की गति कुछ धीमी रखें ।

९) आँखों को दबाकर रखने से कष्ट होने लगता है । इसलिए उत्तम तो यह है, कि केवल पुतलियों को ही दबा रखें ।

१०) कानों के मध्य भाग में अंगूठे को अन्दर न डालकर जो एक छोटा सा भाग है, उसी को अन्दर की ओर मोड़ कर दबा रखें ।

११) यदि हाथों को सीधा रखने में कष्ट होने लगता है, तो उन्हें भी थोड़ा झुकाया जा सकता है ।

१२) मन को तीन विषयों पर रखने का वर्णन बताया गया ।

१३) चाहें तो केवल श्वास क्रम का अवलोकन करें कि वह किस प्रकार कार्य करती है ।

१४) अथवा आँखों के सामने विभिन्न प्रकार का प्रकाश आता है, उसी पर मन को लगा रखिए, जो समय-समय पर बदलता रहता है ।

१५) अथवा अन्दर से कभी कभी कुछ शब्द सुनाई पड़ते हैं । उन्हीं को सुनते रहें ।

१६) जिसको जो सुविधा हो, उसके अनुसार करना चाहिए ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

लाभ :- १) अन्तर्मुखी अवस्था प्राप्त करना ।

२) मन की एकाग्रता बढ़ाना ।

३) इन्द्रियों को काबू में रखा जा सकता है ।

४) भावना पर काफी प्रभाव पड़ता है।

५) कभी-कभी अभ्यास काल में अद्भुत आनन्द का अनुभव होता है ।

६) आँखों को शीतलता का भास होता है ।

७) अभ्यासी अन्दर से संतोष का अनुभव करता है ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

यौगिक भोजन

उपनिषद् में एक कहानी का वर्णन है, कि एक व्यक्ति गौतम ऋषि के आश्रम में पहुँचा। उस व्यक्ति की आकृति देखकर गौतम जी को पता चल गया कि यह व्यक्ति खान-पान पर संयम नहीं रखता, जिसके कारण इसका शरीर बड़ा बेढंग हो गया है। उस विद्यार्थी ने गुरु को प्रणाम् किया और गुरुदेवजी ने उसके आने का कारण पूछा, तो उस व्यक्ति ने 'ब्रह्म' जानने की इच्छा प्रकट की। गुरुदेव जी ने कहा कि बहुत अच्छा यदि तुम ब्रह्म जानना चाहते हो तो एक माह का उपवास करके आओ। वह व्यक्ति एक माह का उपवास करके गुरुवर के सामने उपस्थित हुआ और उसने कहा कि गुरुदेव जी अब मुझे ब्रह्म का ज्ञान कराइए क्योंकि मैं एक माह का उपवास करके आया हूँ। गुरुदेव ने कहा बहुत अच्छा लेकिन जाओ इस बार दस दिन का उपवास और करके आओ। दस दिन के उपवास के पश्चात बालक फिर आश्रम में आया इसबार उसका शरीर काफी दुबला और कमजोर हो गया था। फिर भी उसने ब्रह्म जानने की इच्छा प्रकट की, तब गुरुदेव ने कहा चार दिन का उपवास और करो। चार दिन के उपवास पूर्ण करने के बाद उस व्यक्ति में चलने की शक्ति नहीं रह गयी। अब उससे चला नहीं जा रहा था उसका ध्यान अब केवल जीवित रहने के लिए किसी खाद्य पदार्थ पर केन्द्रित था। जब गुरु के पास आया तो गुरुदेव ने इस बार पूछा कि क्या चाहिए। तो उस बालक ने कहा कि मुझे इस समय जीवित रहने के लिए भोजन चाहिए, तब गुरुदेव जी ने कहा यही 'ब्रह्म' है। भोजन को ही ब्रह्म कहा जाता है। जितने ब्रह्म हैं सब अधूरे हैं। लेकिन अन्न या भोजन पूर्ण ब्रह्म है। अच्छा हुआ कि अब तुमने ब्रह्म की अनुभूति करली है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

केवल भोजन खाने के लिए जीवित नहीं रहा जाता अपितु जीवित रहने के लिए खाया जाता है, क्योंकि व्यक्ति के व्यक्तित्व का सम्बन्ध उसके भोजन पर रहता है। व्यक्ति के विचार, व्यवहार, इत्यादि उसके भोजन से सम्बन्धित है। इसलिए योगियों ने भोजन को बहुत महत्व दिया है।

यों तो मानव शरीर एक मशीन की तरह है। अन्तर केवल इतना है, कि मशीन कभी घटती बढ़ती नहीं। वह सदैव एक समान रहती है। परन्तु मानव शरीर समयानुसार घटता एवं बढ़ता रहता है। मशीन को केवल एक तत्व पदार्थ तेल की आवश्यकता पड़ती है लेकिन इस शरीर को अनेक पौष्टिक पदार्थ जैसे, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, स्टार्च विटामिन ए. बी. सी. ई. डी., लवण पदार्थ, लौह पदार्थ, इत्यादि की आवश्यकता पड़ती है। इनमें से यदि एक की भी कमी पड़ जाती है, तो शरीर के अन्दर अनेक रोग उत्पन्न होना शुरु हो जाते हैं यदि इनकी मात्रा सदैव पर्याप्त मिलती रहे तो स्वाभाविक है, शरीर के अन्दर रोगों का प्रवेश नहीं हो पाएगा।

शरीर को क्या, कितना, कब, कैसे और क्यों चाहिए, उसका क्या प्रभाव पड़ता है उसके अनुसार ही भोजनों का वर्गीकरण किया गया हैं। किसको कब और कितना खाना चाहिए। इन सबका प्रयोग करके योगियों ने नियम निर्धारित किये हैं। क्योंकि उन लोगो ने देखा कि एक हाथी विशाल काय शरीर रखते हुए भी सदैव स्वस्थ, शान्त, सौम्य और शक्तिशाली रहता है। लेकिन शेर छोटा शरीर रखते हुए भी सदैव चचल, विह्वल, अशान्त, क्रोधित रहा करता है। इन दोनों पशुओं के व्यवहार में अन्तर का कारण उनका भोजन है। हाथी सात्विक भोजन करने वाला है और शेर तामसिक भोजन करनेवाला। जिसका जैसा भोजन होता है उसके अनुसार ही उसका व्यवहार होता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

भोजन के प्रमाण के आधार पर ही उसे तीन भागों में बाँट दिया गया है जिन्हें सात्विक, राजसिक और तामसिक कहा जाता है।

परन्तु योगियों ने शरीर को स्वस्थ, सुडौल और शक्तिशाली रखने मन को शान्त और बुद्धि को कुशाग्र रखने के लिये सात्विक भोजन पर विशेष महत्व दिया है। सात्विक भोजन में ऐसे पौष्टिक पदार्थों का चयन किया है, जिनके द्वारा शरीर का विकास हो सके। जैसे प्रत्येक को चाहिए कि वह कुछ न कुछ मात्रा में प्रोटीन अवश्य खायें। यह तत्व अनाजों में पाया जाता है, लेकिन ऐसे अनाज खाने चाहिए जो सरलता से पचाये जा सकें। इसलिए मानसिक कार्य करने वाले विद्यार्थियों को चाहिए कि अनाज में गेहूँ अवश्य रखें। क्योंकि यह सरलता से पच भी जाता है और पौष्टिक भी है। जबकि, ज्वार, बाजरा, मक्का को पचाने में काफी श्रम करना पड़ता है। इसीलिए जितने शारीरिक श्रम करने वाले हैं, वे ऐसे पदार्थों को सरलता से पचाते हैं। चावल का मात्रा बहुत कम होनी चाहिए। उससे पेट तो भर जाया करता है और यह स्वादिष्ट भी होता हैं, परन्तु पौष्टिक नहीं होता, क्योंकि उसमें केवल स्टार्च की मात्रा अधिक पायी जाती है। इसलिए केवल स्वाद के लिए थोड़ा सा ही खाना चाहिए।

प्रत्येक को चाहिए कि अनाजों के साथ दालों का समावेश भी करें, क्योंकि दालों में प्रोटीन की मात्रा विशेष रूपसे पायी जाती है। लेकिन मटर, चने, और तूर (अरहर) की दालें पाचन में कठिन हुआ करती है, इसलिए मूँग की दाल को बहुत महत्व दिया गया हैं। यह सरलता से पच जाती हैं इसमें प्रोटीन भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता हैं।

केवल दाल और अनाज से लवण पदार्थ नहीं प्राप्त होते। इसलिए योगियों ने कुछ साग सब्जियों के विषय में विशेष ध्यान दिया हैं।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

लाभप्रद सब्जियों में पांच सब्जियों को बहुत अधिक महत्व दिया है। पालक, परवल, भिन्डी, बैंगन (भांटा) और करैला। इनका प्रयोग जलवायु के अनुसार ही करना चाहिए।

करेला :- यह प्रायः बरसात में हुआ करता है। लोगों को बरसात में मलेरिया होता है। मलेरिया से बचने के लिए कुनैन की मात्रा उपयोगी है। करेला में कुनैन की अधिक मात्रा पायी जाती है। यदि यह बरसात में नियमित रूप से लिया जाये, तो लोगों को मलेरिया का रोग नहीं होगा। ऐसा लोगों का अनुभव है।

भांटा :- इसका सेवन प्रायः ठंड में करना चाहिए, क्योंकि उस समय चारों तरफ ठंड पड़ती है, लेकिन बैंगन बहुत गर्म हुआ करता है। यदि लोग भांटा का उपयोग करेंगे तो उनके शरीर को ताप मिलेंगा और वे ठंड से कम प्रभावित होंगे। लेकिन गर्मी के समय भूलकर भी नहीं खाना चाहिए, नहीं तो गर्मी की अधिक मात्रा हो जाने से लोगों को बवासीर का रोग हो जाता है।

भिन्डी :- इसका प्रयोग प्रायः करना चाहिए, विशेष कर जो लोग पेट के फोड़े से बीमार हों, क्योंकि भिंडी की लार से पेट की अन्तड़ियों में चिकनाहट सी आ जाया करती है, जिससे जो कुछ खाया जाये, बह सरलता से सरक जाता है और कष्ट नहीं होता।

पालक :- यह भी सदैव प्रयोग करना चाहिए, क्योंकि इसमें खनिज पदार्थ जैसे लोह और लवण एवं फासफोरस इत्यादि की मात्रा अधिक पायी जाती है। जो स्वास्थ्य वर्द्धन में सहायता पहुंचाते हैं।

परवल :- शक्ति का विकास करने के लिए जिन तत्वों की आवश्यकता पड़ती है वे परवल में पाये जाते हैं। इसलिए यह अवश्य प्रयोग में

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

लाना चाहिए। यहाँ तक देखा गया है, कि कुछ योगी केवल परवल का रस लेकर अपने स्वास्थ्य को पूर्ण रूपसे ठीक रखते हैं।

अनाज, दाल और साग सब्जियों के अलावा योगियों ने खास कर दूध, तथा दूध से बनाने वाले पदार्थों को खाने के लिए विशेष आग्रह किया है। उनका ऐसा कहना है, कि दूध स्वयं पूर्ण भोजन है। यदि दूध नहीं मिले तो छाछ, मट्ठा, घी, दही का प्रयोग अत्यंत आवश्यक हो जाता है। इसके विषय में बताया गया है, कि प्रात: और रात्रि में दूध का प्रयोग अवश्य हो और दोपहर के समय दही अथवा छाछ लेना अति लाभ पायक हुआ करता है।

कन्द-मूल-फलों के विषय में यह कहा गया है कि ये सब लाभप्रद है। सामयिक फलों का सेवन अवश्य करना चाहिए।

योगियों का ऐसा अनुभव है, कि खाद्य-पदार्थों में दो का प्रयोग बहुत कम करना चाठिए। एक तो कटहल जिसे फणस कहा जाता है, क्योंकि इसमें केवल धागे, ही रहते हैं और वे रेसे किसी भी हालत में पच नहीं सकते। इसीलिए यह देखा गया है, कि जो लोग कटहल का सेवन अधिक मात्रा में कर लिया करते हैं, उन्हें पतला पाखाना होने लगता है और उनका पेट खराब हो जाया करता है। इसलिए कटहल कम मात्रा में केवल स्वाद के लिए ही खायें।

दूसरी वस्तु है टमाटर जिसे हम लोग बहुत खाया करते हैं। एक ऐसा पदार्थ (तेजाब) पाया जाता है, जिसे निकालने के लिये अपने गुर्दे को अधिक श्रम करना पड़ता है। कहा गया है कि टमाटर में पाया जाने वाला एक्सोलरिक ऐसिड, जो संगमरमर की सफाई करने के काम आता है, यदि एक चाय के चम्मच के बराबर का रस लें तो गुर्दे

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

को चौबीस घण्टे काम करने पड़ता है। गुर्दा अन्य घाम नहीं कर पाता। इसलिए इसका भी प्रयोग कम ही करना चाहिए।

कहा गया है, कि भोजन स्वादिष्ट हो। स्वादिष्ट के लिए गुड़ और मधु का उपदेश विशेष रूप से किया गया है। क्योंकि गुड़ में प्राकृतिक तत्व अपने पूरे रूप में रहते हैं, जबकि शक्कर में उनका विनाश हो जाया करता है।

मधु को भी पूर्ण खाद्य पदार्थ कहा गया है, इसलिए इसका प्रयोग भी करते रहना चाहिए।

किसको कितना खाना चाहिए यह कहना कठिन है क्योंकि किसी का शरीर बड़ा है तो किसी का छोटा। एक माप हर के लिये निर्धारित नहीं किया जा सकता। इसलिए योगियों का ऐसा सुझाव है, कि प्रत्येक को चाहिए कि वह अपने पेट को दो भागों में विभाजित कर दें। केवल आधे भाग को भोजन से भरना चाहिए और शेष आधे भाग को भी दो भागों में बांट देना चाहिए। खाना खाने के आधे घन्टे बाद जब पानी पिया जाता है, तो उसके लिए स्थान होना चाहिए और बचे हुए आधे भाग को हवा के लिए छोड़ देना चाहिए। यह आवश्यक है, क्योंकि जब आधा घन्टे के बाद पानी पिया जाता है, तो एक प्रकार का गैस उत्पन्न होता है। यदि इस गैस को रुकने के लिए स्थान नहीं रहेगा तो वह हृदय के भाग को जकड़ लिया करता है। तब लोगों को बेचैनी का अनुभव होने लगता है। यहाँ तक कि लोगों को ऐसी ही अवस्था में हृदय विकार हुआ करता है। जितने लोग हृदय विकार से मरे हैं, सब भोजन के बाद ही मरे हैं, न कि भोजन करने के पूर्व। इसलिए हवा के लिए स्थान छोड़ रखना चाहिए। वैसे तो यह कहावत है, कि व्यक्ति

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

आधा पेट तो अपने लिए खाता है और आधा पेट से अधिक डाक्टरों के लिए खाता है ।

हम सब इस बात से परिचित हैं, कि दांत हमलोगों के मुंह में हुआ करते हैं, न कि पेट में । इसलिए सब को चाहिए कि भोजन को अच्छी तरह से चबा-चबा कर खाने के बाद ही गले के अन्दर जाने दें । क्योंकि मुंह के अन्दर ही अनेक पाचक रसों का श्राव हुआ करता है । यदि भोजन उन रसों से, नहीं मिल पाता, तो पाचन होने में काफी समय लगता है और भोजन पच भी नहीं पाता ।

खाते समय, भूलकर भी पानी नहीं पीना चाहिए क्योंकि पानी पीने से भोजन शीघ्रता से गले के अन्दर चला जाता है, पाचक रस उससे मिल नहीं पाते, इसके अलाबा, सारा खाया हुआ भोजन पेट के अन्दर दौड़ता रहता है, वह पचाने वाले अवयवों से मिल नहीं पाता । उसका परिणाम यह होता है, कि वह काफी समय में पंचता है और अधिक श्रम के बाद ।

एक बार खाए हुए भोजन को पचने में कम से कम चार घन्टे का समय लगता है । यदि कोई इसके बीच में खा लेता है तो पाचक अवयव अपने कार्य को अधूरा छोड़ कर दूसरे खाए हुए भोजन को, पचाने में लग जाया करते हैं और वह प्रथम भोजन अपच ही रह जाया करता है । इसलिए प्रत्येक को चाहिए कि कम से कम चार घन्टे के बाद कुछ खाया करें । कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें खाने की ही बीमारी रहा करती है, जब देखो, तब कुछ न कुछ खाते रहते हैं और बीमार रहने की शिकायत करते हैं । यही लोग जब भोजन निर्धारित कर लेते हैं, तो उनके सारे रोग दूर हो जाते हैं ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ऐसा भी नहीं सोचना चाहिए, कि दिन में केवल एक ही बार अधिक मात्रा में खा लें और फिर न खायें। यह भी हानिकारक है। शरीर के पाचक अवयवों को चार-चार घन्टे के बाद कुछ न कुछ चाहिए, नहीं तो पाचक मशीन चलती रहती है। उनमें घर्षण होगा तो गैस बनेगी। अर्थात् अधिक समय के बाद खाने से भी हानि हुआ करती है।

वास्तव में जो कुछ लाभ होता है, वह भावना से ही हुआ करता है। भोजन करते समय लोगों की भावना जिस प्रकार रहती है वह अधिक कार्य करती हैं। यही कारण है, कि घर पर की बूढ़ी दादी से खाना देने के लिए आग्रह करें, तो वह सर्व प्रथम कपड़े निकालने स्नानागार में जाकर हाथ-मुंह धोने, एक स्थान पर बैठ जाने के लिए कहती है। थाली सामने आने पर भी रुक जाने के लिए कहती है, और हाथ में पानी लेकर मन्त्र पढ़ने और आचमन करने को वाध्य करती हैं। यह सब क्या है। एक प्रकार की तैयारी है, अपनी भावना को अन्य विषयों से हटाकर पूर्ण रूप से भोजन की ओर केन्द्रित करने की। भोजन के मन्त्र का भाव है, हे ! अन्न देवता यदि मैं विष का पान करने जा रहा हूँ, तो आप हमारे शरीर में प्रवेश कर अमृत का कार्य करें। वह अपनी भावना को इतना बलवान बना लेता हैं, कि जो कुछ खा लिया जाता है, वह शरीर के अन्दर हर प्रकार का विकास करता है, और वास्तव में खाते समय भोजन का आनन्द भी पाता है। जब मीरा बाई के पतिदेव ने उसे विष का प्याला दिया था, तो मीरा बाई ने अपनी भावना को इस प्रकार बलवान बनाकर, यह मन्त्र पढ़ा, कि वास्तव में वह विष अमृत बन गया।

यही कारण है कि भोजन करते समय चित्त सदैव प्रफुल्लित होना चाहिए, किसी प्रकार की चिन्ता एवं द्वेष नहीं होना चाहिए। बौखलाए

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

मन से कभी भूलकर भी भोजन नहीं करना चाहिए। नहीं तो वह खाया हुआ भोजन शरीर के अन्दर प्रवेश कर विष का कार्य कर जाता है। यदि ऐसी परिस्थितियाँ आ जायें तो भूखा रह जाना उचित है, लेकिन भोजन नहीं करना चाहिए। उपर्युक्त नियमों का पालन करते हुए, किया गया, भोजन अति स्वादिष्ट, आनन्ददायक, और शक्ति वर्धक होता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

चित्त के आधार पर योग का अभ्यास

चित्त का संबंध पूरे व्यक्तित्व से है, और व्यक्तित्व का विकास योग की विभिन्न प्रणालियों द्वारा ही संभव है। इसलिये चित्त के आधार पर योग साधन चुनना उचित है। पतंजलि योग सूत्रों के समीक्षक ने चित्त को पाँच श्रेणियों में विभाजित किया है निरुद्ध, एकाग्र, क्षिप्त, विक्षिप्त और मूढ़। उनकी मान्यता है कि महर्षि पतंजलि ने योगसूत्रों की रचना और योग साधना का मार्ग, केवल चित्त के आधार पर किया है। इनमें सर्वश्रेष्ठ निरुद्ध चित्त की अवस्था निकृष्ठ है। वस्तुतः योग के अधिकारी निरुद्ध चित्त और एकाग्र चित्त वाले ही हैं।

अ) निरुद्ध चित्त को प्रथम स्थान दिया गया है। निरुद्ध चित्त के आधार पर ही महर्षि ने सर्वप्रथम "समाधिपाद" का वर्णन किया है। निरुद्ध चित्त की अवस्था किसी साधना अथवा प्रयास से प्राप्त नहीं होती। यह अवस्था पूर्व जन्म की साधनाओं का संचित फल है। साधक जब अपनी साधना में लीन रहता है और निर्बीज समाधि अथवा असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था से विरक्त नहीं होता, और उसी अवस्था में उसका प्राण उसके शरीर से अलग होकर नया शरीर धारण कर लेता है, तो पूर्वसाधना की अवस्था के साथ ही वह नये शरीर में स्थान पाता है। इसलिये वह जन्मजात निरुद्ध चित्त रहा करता है। इसे अन्य लोगों की तरह अधिक प्रयास करने की आवश्यकता नहीं पड़ती यह चित्त की सर्वश्रेष्ठ अवस्था है। निरुद्ध चित्त वालों की संख्या बहुत ही कम है।

ब) एकाग्र चित्त यह चित्त की द्वितीय अवस्था है और प्रथम अवस्था से हीन है। एकाग्र चित्त की अवस्था वाला व्यक्ति भी योग का अच्छा अभ्यासी बन सकता है। उसे निरुद्ध चित्त की अवस्था प्राप्त करने के लिये अनवरत प्रयत्न करते रहना चाहिये। इसके लिये –

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

१) प्रथमत: :- उसे संसारिक विषयों में वैराग्य रख कर पारलौकिकता में लीन रहना चाहिये। उसे क्षणिक इन्द्रिय-सुख देने वाली वस्तुओं से विरक्त भाव रखना चाहिये। क्योंकि क्षणिक इन्द्रिय सुख-भोग, चित्त को चंचल बना देता है, जिससे निरुद्ध चित्त बनने में बड़ी बाधा पैदा हो जाती है।

२) द्वितीयतः एकाग्रता से उठकर निरुद्ध अवस्था को प्राप्त करने के लिये साधक को चाहिये कि वह श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि और प्रज्ञा को अपने जीवन में उतार ले। श्रद्धा सर्व प्रथम अपने आचार्य, द्वितीय अपने विषय, तृतीय स्वयम् के अभ्यास और अभ्यास से प्राप्त फल में होना चाहिये। इसे महान मन्त्र कहा गया है। केवल श्रद्धा के सहारे बैठे नहीं रहना चाहिये। श्रद्धा को क्रियान्वित नरने के लिये वीर्य अर्थात् उत्साह का पालन होना चाहिये। इसी प्रकार, प्रज्ञा, बुद्धि, स्मृति, एकाग्रता इत्यादि का समावेश आवश्यक है। इन सब के समावेश से किया गया अभ्यास, निश्चित रूप से चित्त को निरुद्ध अवस्था तक पहुँचाता है। इस प्रकार एकाग्र चित्त वाला भी योग का अच्छा अभ्यासी होकर, इस जन्म में ही, आवागमन के चक्र से विमुक्त हो सकता है।

क) क्षिप्त चित्त:- यह चित्त की तृतीय अवस्था है, और ऊपर वर्णित दो अवस्थाओं से हीन है। क्षिप्त चित्त वाले अपने चित्त को एकाग्र करने के लिये –

१) ईश्वर की शरण लें। पुरुष सांसारिक, मानवीय दुष्कर्मों में लिप्त है और क्लेश, कर्म, विपाक और आशय से ग्रस्त हैं विपाक-पुण्य, सुख-दु:ख, मान-अपमान और किये हुये कर्मों के फल से संतप्त हैं और स्वयम् के संस्कारों से युक्त हैं, किन्तु इसके विपरीत ईश्वर इन सब बातों से परे हैं। इसीलिये उसे "पुरुष विशेष" कहा गया है। वह निरतिशय

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

है, अर्थात उससे बढ़कर और कोई नही है। वह आदि गुरु का भी गुरु है और स्वयम् अनादि है। वह काल की सीमा से सर्वथा अतीत है। विश्व के चर-अचर, विद्यमान-नाशवान, जोव-निर्जीव इत्यादि का निर्माण कर्ता वही है। वह ज्ञान और बुद्धि का दाता है। ऐसे ईश्वर की शरण में जाने से क्षिप्त चित्त वाला अपने सारे दुर्गुणों का विनाश कर सकता है। उसकी इन्द्रियाँ अन्तर्मूखी हो सकती हैं। चित्त की एकाग्रता बढ सकती है, और वह सरलता से निरुद्ध चित्त की अवस्था प्राप्त कर सकता है।

महर्षि पतंजलि 'प्रणव' को ईश्वर का वाचक मानते है। "ओ३म्" को प्रणव माना गया है जो ईश्वर के सम्पूर्ण गुणों का संकेत है। "ओ३म्" को निर्माण कर्ता, पालन कर्ता, विनाश कर्ता माना गया है। इससे परे और अछूता कोई नहीं। जो "ओ३म्" का शरणागत होकर अभ्यास करता है, उसके सारे दोष दूर हो जाते हैं और चित्त में विघ्न उत्पन्न करने वाले दुर्गुण-अर्थात-दैहिक, दैविक, भौतिक सुख, दोमंनस्य, क्षोभ, अंगमेजयत्व, कम्पन, श्वास, प्रश्वास के रोगों का विनाश हो जाता है। प्रणव के सतत चिन्तन और मनन से साधक के चित्त विक्षेप अर्थात साधना में विघ्न पैदा करने वाले व्याधि (रोग) स्तान (अकर्मण्यता), संशय (सन्देह), प्रमाद (अवहेलना), आलस्य, अविरति, भ्रांति-दर्शन (मिथ्या-ज्ञान), अलब्ध-भूमिकत्व (स्थिरता) और अनवस्थितत्व, जिन्हें "साधक-अंतराय-विघ्न" कहा गया है, दूर हो जाते हैं और साधक एकाग्रता की उच्च अवस्था को प्राप्त कर सकता है। इस प्रकार से ईश्वर की शरण में जाने वाला, क्षिप्त चित्त का साधक भी योग का अभ्यासी बन सकता है।

२) क्षिप्त चित्त वाला यदि किसी एक पारलौकिक लक्ष्य को मानकर अनवरत रूप से साधना करता रहता है, तो इससे भी एकाग्रता बढ़ती है, विघ्न हटते हैं और शक्ति प्रबल होती है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अपनी रुचि के अनुसार अपने आराध्य को लक्ष्य बनाकर साधनों में लीन रहने से स्थिरता प्राप्त होती है, जिससे लक्ष्य की पूर्ति होती है। इस प्रकार से क्षिप्त वाला भी, योग का कुशल अभ्यासी हो सकता है, और निरुद्ध चित्त की अवस्था प्राप्त कर, निर्जीव समाधि प्राप्त कर सकता है।

साधना काल में प्रायः प्रत्येक साधक को दिव्य अनुभव हुआ करते हैं जैसे- दिव्य ज्योति का दर्शन, मधुर नाद का श्रवण, देव दर्शन इत्यादि। इन दिव्य अनुभवों का चिन्तन करते रहने से स्थिरता बढ़ती है, अभ्यास काल में कभी-कभी ऐसा प्रकाश पुंज दिखाई पड़ता है, कि उसके देखने मात्र से ही, साधक शोक रहित और आनन्द विभोर हो उठता है। यदि वह इस अनुभव का अधिक समय तक मनन करे तो उसका चित्त स्थिर होता है। साधक को साधना काल में अलौकिक स्वप्न दिखाई पड़ते हैं, जिससे अद्भुत आनन्द होता है और यह आनन्द पूरे व्यक्तित्व को क्षण मात्र में बदल देता है। यदि इस प्रकार के स्वप्नों का साधक चिन्तन करता रहे तो चित्त की स्थिरता प्राप्त होती है। इसलिये महर्षि ने ऐसे स्वप्नों को चित्त की स्थिरता का एक साधन माना है।

महर्षि ने लिखा है कि रागादि विषयों से अनासक्त होकर जब साधक साधना में लीन होता है, तो उसे स्थिरता प्राप्त होती है क्योंकि जब तक लौकिक विषयों में आसक्ति रहती है, साधक अपनी साधना में प्रगति नहीं कर सकता है। इसलिये उसमें विरक्त का भाव उत्पन्न होना चाहिए और विरक्त भाव का उत्पन्न होना ही चित्त की स्थिरता प्राप्त करना है।

सद् व्यवहारों से चित्त में निर्मलता आती है, और दुर्व्यवहारों से चित्त मलिन होता है। चित्त की निर्मलता प्राप्त करने के लिये, महर्षि ने बताया है कि–

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

१) सुखमय जीवन व्यतीत करने वालों के साथ मित्रता का भाव रखना चाहिये और प्रसन्न होना चाहिये।

२) दुखियों के प्रति करुणा होनी चाहिये। यथासंभव, यथाशक्ति उनकी सहायता करना और उनके दु:ख में हाथ बंटाना चाहिये।

३) पापियों के प्रति उपेक्षा का भाव रखना चाहिये। उन्हें किसी प्रकार का भी सहयोग अथवा प्रोत्साहन नहीं देना चाहिये।

४) पुण्यकर्म करने वालों के प्रति आदर का व्यवहार करना चाहिये। उनके सद् कार्यों में प्रमुदित होकर सदा सहयोग देना चाहिये। इससे पुण्य-कर्म करने वालों को बल मिलता है, उनका उत्साह बढ़ता है, वे संकटों से डरते नहीं और इससे साधक का मन भी प्रफुल्लित रहा करता है। साधना के लिये यह अत्युत्तम व्यवहार मार्ग है।

महर्षि ने प्राणायाम को, चित्त के दोषों को दूर करने, विघ्नों को हटाने, निर्मलता को बढ़ाने तथा एकाग्रता की ओर अग्रसर होने का अच्छा साधन बताया है। क्षिप्त चित्त का साधक प्राणायाम के द्वारा अज्ञान का विनाश कर सकता है और उसका चित्त एकाग्र और प्रकाशित होने लगता है।

ङ) विक्षिप्त चित्त ;- यह चित्त की चतुर्थ अवस्था है। अधिकांश व्यक्ति विक्षिप्त चित्त वाले ही होते हैं। चित्त को चंचलता योग के लिये व्यवधान है। समीक्षक का कहना है, कि महर्षि ने अष्टांग-योग का बर्णन विक्षिप्त चित्त वालों के लिये किया है। यदि अष्टांग-पद्धति पूर्ण ढग एवं क्रम से किया जाये तो स्वाभाविक है, विक्षिप्त चित्त का साधना निरुद्ध चित्त ाप्त कर योग को अन्तिम अवस्था को प्राप्त कर सकता है,

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

क्योंकि यम के पालन से वह सद्व्यवहार, पवित्र भावना, इन्द्रियों पर नियन्त्रण पाता है उचित और अनुचित की विचार शक्ति से चित्त में निर्मलता आ जाती है। नियम को अपना लेने से चित्त की शुद्धता, शान्ति, संतोष, पवित्रता, सहनशीलता, क्षमता, मृदिता, प्रसन्नता और प्रफुल्लितादि प्राप्त होती है। ईश्वर की शरण में जाने से एवं प्रणव का सदैव मनन और चिन्तन करने से उसके सारे दोष और विघ्न समाप्त हो जाते हैं, और उसका चित्त निर्मल होकर स्थिर हो जाता है।

आसनों और क्रियाओं के अभ्यास से शरीर, इन्द्रिय मन तथा भावना के दोष-रोगादि दूर होते हैं, आरोग्य प्राप्त होकर पवित्रता और शुद्धता बढ़ती है, क्योंकि आसनों के द्वारा मन एवं तन दोनों को साथ-साथ प्रभावित किया जाता है। तन पर डाला गया प्रभाव मन पर कार्य करता है और मन पर डाला गया प्रभाव तन, इन्द्रिय एवं भावनादि पर कार्य करता है। इसलिए आसनों द्वारा चित्त को प्रभावित किया जाता है, जो अष्टांग योग का एक विशेष पद्धतिपूर्ण साधन है।

चित्त और प्राणायाम का बहुत गहरा सम्बन्ध है प्राणायाम चित्त की चंचलता को रोकने के साथ, प्राण को संचालित करता है। अज्ञान का विनाश कर ज्ञान को प्रकाशित करने का कार्य प्राणायाम का ही है। इस प्रकार प्राणायाम नियमित अभ्यास से चित्त को प्रफुल्लित और पविम करता है, और स्थिरता की ओर ले जाता है।

प्रत्याहार और चित्त का एक दूसरे से गहरा सम्बन्ध है, क्योंकि इन्द्रियाँ ही चित्त की खिड़कियाँ हैं यदि उन पर नियन्त्रण नहीं रहा, तो चित्त पतित हो जाता है, और वह योग के लिए बिल्कुल अनाधिकारी हो जाता है। इसीलिए साधक प्रत्याहार के द्वारा ही चित्त और इन्द्रियों को नियन्त्रण में रख, योग का अधिकारी बनता है, और अनवरत अभ्यास से चित्त की स्थिरता भी प्राप्त कर लेता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

जब प्रत्याहारादि के पालन से शरीर, मन, बुद्धि, भावना इन्द्रियादि पर पूर्ण संयमित हो जाता है और तब वह धारणा, ध्यान और समाधि की अवस्था को सरलता से पा सकता है। इसलिए इन तीनों अवस्थाओं को एक साथ मिलाकर संयम की उपाधि दी जाती है अर्थात चित्त सयम के अभ्यास से प्रकाशित हो उठता है और उसमें राग द्वेष का रंच मात्र भी समावेश नहीं रहता। तब वह निरुद्ध चित्त की अवस्था प्राप्त कर लेता है। इस प्रकार से विक्षिप्त चित्त वाला भी योग का एक सच्चा और कुशल अभ्यासी बन कर अन्तिम अवस्था को प्राप्त कर आवागमन के चक्कर से मुक्ति पा सकता है।

५) मूढ़ चित्त (बुद्धिहीन) :– यह चित्त की पांचवी अवस्था है। मूढ़ चित्त को योग का अभ्यासी माना ही नही गया है फिर भी समीक्षक का स्पष्टी करण है, कि महर्षि ने इस चित्त के लिए 'अहिंसा' का पालन बताया है। यदि वह अहिंसा का पालन करता रहेगा, तो उसमें सारे गुण अपने आप आ जाएँगे। यदि वह अणुव्रत से आरम्भ करता हुआ महाव्रत की अवस्था तक जाता है तो निसन्देह वह भी योग का एक सच्चा अभ्यासी बन सकता है। क्योंकि मूढ़ चित्त वाला व्यक्ति तमोगुण प्रधान हुआ करता है। उसके प्रत्येक कार्य दूसरों को कष्ट पहुँचाते है। वह प्राय: कटुवादी होता है, तथा दूसरों को हिंसात्मक कार्य करने के लिए प्रेरित करता रहता है। अर्थात वह मन, वाणी और कर्म से हिंसात्मक है, और इस प्रकार का स्वभाव रखने वाला योग के समीप भी नहीं आ सकता। ऐसे मूढ़ चित्त वाले व्यक्ति को योग का अभ्यासी बनने का एक मात्र साधन है, कि वह अहिंसा का अनुव्रत से प्रारम्भ कर महाव्रत तक पालन करे। इससे उसके सारे दुर्गुण दूर हो जाते हैं। और तमोगुण का विनाश होकर वह सतोगुणी बन जाता है। सतोगुणी ही योग का अभ्यासीं बन सकता है और योग के अन्तिम लक्ष को प्राप्त कर सकता है। उपयुक्त वर्णन से सिद्ध होता है, कि योग का अभ्यासी सभी हो सकते हैं।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अभ्यास क्रम के लिए आदर्श निर्देश

योग किसको, क्यों, कितना, कब और कैसे करना चाहिए, इसका ज्ञान अवश्य होना चाहिए, क्योंकि लोगों के अलग-अलग व्यवहार-कार्य, हुआ करते हैं, उनके शरीर के लिये क्या उचित होगा, क्या नहीं, यदि इसका ध्यान नहीं रखा जाएगा, तो यह निश्चित है कि लाभ होने की अपेक्षा हानि ही होगी। लाभ प्राप्त नहीं होगा। जैसे, वह व्यक्ति, जो सदैव गद्दी पर बैठ कर कार्य करने वाला है, उसके शरीर के अवयवों को किसी प्रकार का श्रम नहीं पड़ता। यदि वह योग सीख कर कुछ लाभ प्राप्त करना चाहता है, तो उसे ध्यानावस्थित आसन, शिथिलीकरण के आसन लाभ नहीं पहुँचा सकते। क्योंकि सुखासन, पद्मासन, वज्रासन, शवासन, मकरासन, योनि मुद्रा इत्यादि शरीर के अवयवों में किसी प्रकार का श्रम पैदा नहीं कर पाते हैं। वह व्यक्ति दिन भर ध्यानावस्थित आसनों जैसा ही बैठा रहता है। इस प्रकार के लोगों को कुछ ऐसे आसन सिखाने चाहिए जिनके द्वारा शरीर के आन्तरिक-बाह्य अंगों को खिचाव, दबाव मरोड़, इत्यादि मिल सके। इसलिए ऐसे लोगों के लिए तालाशन, कोणासन, उत्कटाशन, योग-मुद्रा, पवन-मुक्तासन, भद्रासन, बक्रासन, सरल पश्चिमोत्तानासन, निस्पन्द भाव, शवासन, प्राणायाम इत्यादि विशेष लाभ प्रद होते हैं।

दूसरे प्रकार के लोग जो प्रायः शारीरिक श्रम किया करते हैं, उन्हें तो ऐसे आसन इत्यादि सिखाना चाहिए, जिनके द्वारा उनके शरीर के विभिन्न अवयवों से थकावट दूर हो और उन्हें आराम मिले। ऐसे लोगों को सुखासन, वज्रासन, पद्मासन, शवासन, मकरासन, प्राणायाम नं. १, नं. ४, त्राटक, योग-मुद्रा, पवन-मुक्तासन, इत्यादि लाभ पहुँचाया करते हैं, क्योंकि इनके द्वारा शरीर के विभिन्न भागों के

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ज्ञानतन्तुओं और मांसपेशियों को शिथिल करने से उनमें स्फूर्ति आती है और अभ्यासी को स्फूर्ति का अनुभव होता है ।

यह देखा गया है कि बुद्धिवादी वर्ग को मानसिक तनाव, अशान्ति परेशानी इत्यादि रहा करती है जिनके परिणाम स्वरूप उनका मन सदैव खिंचा रहता है । ज्ञानतन्तुओं में एक तनाव सा बना रहता है । वे अपने को शिथिल नहीं कर सकते । नींद नहीं आती, सिर भारी रहता है इत्यादि रोगों से परेशान रहते हैं । ऐसे लोग प्रायः थकावट को दूर करने के लिए, अच्छी नींद आने, किए हुए व्यवहारों को भुलाकर चैन से रहने इत्यादि के लिए, योग का अभ्यास चाहते हैं । वे कठिन आसनों क्रियाओं तथा प्राणायाम का अभ्यास कभी पसन्द नहीं करते । ऐसे लोगों को मनोकायिम, नाड़ी संस्थानों और ज्ञानतंतुओं को शिथिल करने वाले आसन, क्रियाएं, मुद्राएं, प्राणायाम जैसे सुखासन, भद्रासन, पद्मासन, पवन मुक्तासन, तालासन, योगमुद्रा, वक्रासन, कोणासन, उत्कटासन, योनि मुद्रा, शवासन, निस्पंद भाव, अर्ध सर्वांगासन, त्राटक, प्राणायाम, नं. १, २. ३, ४, ५, इत्यादि विशेष हितकारी हुआ करते हैं । इन सबका अभ्यास क्रमानुसार तथा अभ्यासक्रम के अनुसार धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए । इन लोगों का योगी बनना नहीं है । इतना अवश्य है, कि वे अपने स्वास्थ्य को सुचारु रूप से रख सके और भविष्य में होने वाले रोगों से दूर रह सकें ।

कुछ लोग रोग रहते हुए भी योग सीखना चाहते हैं । यदि कोई ऐसी अवस्था में है तो उत्तम तो यह होगा कि वह किसी आश्रम के योगाचार्य से शिक्षा ग्रहण करें । फिर भी संकेत रूप से कुछ स्पष्ट कर देना ठीक समझता हूँ ।

आज लगभग ८५ प्रतिशत रोगी मानसिक भावनात्मक रोगों से पीड़ित हैं । उनको ठीक करने के लिए दवाइयां बहुत कम फायदा

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

पहुंचाती हैं। ऐसे लोगों को चाहिए कि वे अपने मन और भावना को संयमित करें और उनके संयमित करने से उनको संतोष मिलेगा आनन्द होगा, प्रसन्नता होगी। स्वाभाविक है, उनका रोग भी धीरे-धीरे कम होगा और उन्हें अधिक लाभ होगा।

रुधिर चाप ;- सुखासन, वज्रासन, त्राटक, शवासन, योगेन्द्र निस्पन्द भाव, प्राणायाम नं. १, ४, तालासन, भद्रासन, इत्यादि प्रक्रियाओं से अत्यधिक लाभ पहुँचता है।

दमा :- त्राटक, पद्मासन, योग-मुद्रा, चक्रासन, वक्रासन, जलनेति, तालासन, कपाल-भाति, कपालरन्ध्र-धौति, सूर्यध्यान और स्नान, धनुर्वक्रासन, प्राणायाम इत्यादि।

रुधिर का कम दबाव :- तालासन, उत्कटासन, कोणासन, चक्रासन, वक्रासन, योग-मुद्रा, पश्चिमोत्तानासन, त्राटक, अज्रासन, में कपाल भांति, केवल प्राणायाम नं. १, अर्थात जिन आसनों के द्वारा नाड़ी गति, हृदय और श्वास गति में कमी हो जाय उन्हें नहीं करना चाहिए।

मधुमेह :- लोगों को विदित होगा कि यह भी एक मनोकायिक रोग है। मन और भावना पर प्रभाव डालने वालें विषयों का अभ्यास अति सहायक सिद्ध हुआ करता है। इसलिए लोगों को चाहिए कि सुखासन, वज्रासन' पद्मासन, त्राटक, तालासन, शवासन, निष्पन्द भाव, कोणासन, चक्रासन, पवन मुक्तासन, योग-मुद्रा, अर्ध-मत्स्येन्द्रासन प्राणायाम नं. १, ४, ५, पश्चिमोत्तानासन, भद्रासन इत्यादि योगाचार्यो के मार्ग दर्शन पर ही करें। इसमें भी अलग-अलग लोगों की दशा भिन्न-भिन्न हुआ करती है, जैसे रुधिर चाप के साथ मधुमेह वाले रोगियों पर विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता हुआ करती है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

पेट का फोड़ा (अल्नर) :– इसको भी मनोकायिक ही माना गया है इसलिए इसमें भी सुखासन, वज्रासन, त्राटक, अनित्य, भावना, निस्पन्द भाव, शवासन, योनिमुद्रा, प्राणायाम नं १, ४, तालासन, उत्कटासन, कपाल भाति, भद्रासन, पर्वतासन अर्थात जिन प्रक्रियाओं के द्वारा पेट के आन्तरिक अवयवों पर अधिक दबाव न पहुँचे उन्हें सावधानी पूर्वक करना चाहिए।

प्रत्येक अभ्यासी को इसका भी ध्यान रखना चाहिए कि प्रारम्भ में किस आसन का अभ्यास करें, उसके पश्चात अन्य तथा एक के बाद दूसरे अभ्यास क्रम, किस प्रकार होना चाहिए। यदि इसको ठीक से अपना लिया जाये, तो लोगों को अधिक लाभ हुआ करता है तथा थकावट भी नहीं आया करती।

व्यक्ति सदा असाधारण अवस्था में रहा करता है। उसका मन और तन एक साथ कार्य नहीं कर पाते। दोनों में असाम्यता सी रहा करती है। ऐसी अवस्था में लोंगों को चाहिए, कि ध्यानावस्थित आसनों का अभ्यास करके मन और तन में एकता प्राप्त कर लें, तब वे जिस किसी कार्य को करना चाहेंगे, ठीक ढंग से कर सकेंगे, अन्यथा नहीं। इसलिए सुखासन, पद्मासन, वज्रासन, किसी एक का अभ्यास अति उत्तम माना गया है।

अब ऐसे आसनों को करना चाहिए जिनके द्वारा शरीर में स्फूर्ति आ सके, नाड़ियों, मांसपेशियों, ज्ञानतन्तुओं, में तनाव पैदा कर, रुधिर का संचार अच्छे ढंग से होने लगे। इसलिए तालासन, कोणासन, उत्कटासन, चक्रासन, हस्तपादासन, त्रिकोणासन, गरुड़ासन, को कर लेना उचित है। इनमें भी यह देखना पड़ता है, कि सर्व प्रथम कौनसा करें। तालासन को इसलिए प्रथम करना चाहिए, क्योंकि उसमें एड़ी से

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

चोटी तक के भागों को, एक साथ आयाम मिल जाता है। जिस प्रकार अवयवों को ऊपरी खिचाव दिया जाता है, ठीक उसी प्रकार बगल में खिचाव और झुकाव देने के लिए कोणासन तथा उसके विविध भेद अति उत्तम है। कोणासन के द्वारा केवल शरीर के ऊपरी भागों को श्रम मिलता है, इसलिए नीचे के भागों को आयाम देने के लिए, उत्कटासन सर्वोत्तम होता है।

जिस प्रकार शरीर के ऊपरी और निचले अंगों को आयाम दिया गया, ठीक उसी प्रकार शरीर को पीछे और आगे की ओर से आयाम देकर उन अंगों को ठीक रखना चाहिए। इसलिए सर्व प्रथम, आगे तनाव देने के यिए चक्रासन का प्रथम और द्वितीय भाग आवश्यक है। पीछे की ओर से तनाव देने के लिये चक्रासन १, २ हस्तपादासन, त्रिकोणासन होना चाहिए।

खड़े होकर किए जाने वाले आसनों के द्वारा शरीर में श्रम पड़ जाता है और यदि बैठ कर किए जाने वाले आसनों का अभ्यास इस ढंग से किया जाता है, जिनके द्वारा अधिक श्रम पड़ता है, लोग अधिक थक जायेंगे। इसलिए इस अवस्था में कुछ ऐसे क्रम अपनावें, जिससे शरीर कुछ अंश तक आराम पा जाये। इसलिए किसी एक ध्याना-वस्थित आसन में बैठ कर त्राटक कर लेना चाहिए। यदि पद्मासन में त्राटक किया जाय, तो पद्मासन में रहते हुए ही योग मुद्रा, कर लेना चाहिए। योग मुद्रा के द्वारा पीछे के भाग पर पूर्ण खिचाव मिल जाने से मेरुदंड में ढीलापन आ जाता है, तम्यता भी बढ़ जाती है। इसलिए योगमुद्रा के पश्चात् पश्चिमोत्तानासन सरल हो जाया करता है। इस बात का ध्यान रखें, कि यह प्रायः चलित रूप से किया जाये। अधिक अभ्यास के बाद ही, पूर्व पश्चिमोत्तानासन करने का प्रयास करें।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

उपर्युक्त आसनों के द्वारा, पीछे के भागों में दबाव दिया गया। इसलिए ऐसा चाहिए कि पीछे के अंगों में दबाव और सामने के अंगों में खिचाव पैदा किया जाय। इसलिए भुजंगासन अति उत्तम माना गया है। इस आसन के अभ्यास से विशेषतः शरीर के ऊपरी अंगों जैसे उदर से गले तक ही खिचाव मिला, और नीचे के अंगों को नहीं। उन अंगों को आयाम देने के लिए शलभासन को श्रेष्ठ माना जाता है, क्योंकि इसके द्वारा उदर और पैरों के भागों में तनाव पैदा होता है, जिसका परिणाम यह होता है, ऊपरी और नीचे के सभी अवयवों को, एक साथ क्रमानुसार आयाम मिलकर, वहाँ की माँसपेशियों तथा अन्य भागों को सुचारू रूप में ठीक किया जाता है। लेकिन कुछ ऐसे आसन हैं, जिनके द्वारा एक साथ पूरे अंगों में तनाव पैदा कर दिया जाता है, जैसे चक्रासन लेट कर, धनुर्वक्रासन इत्यादि लेकिन इनका अभ्यास प्रारम्भ में नहीं करना चाहिए। इस प्रकार के कठिन आसनों को करने के पश्चात्, इस बात का ध्यान रखें, कि कुछ क्षण के लिए शवासन का अभ्यास अवश्य कर लेना चाहिए।

शरीर के आगे और पीछे के अंगों को सरल और कठिन आसनों के द्वारा श्रम दिया गया। अब उन अंगों में मरोड़ पैदा करने वाले, कुछ आसनों का अभ्यास होना चाहिए। जिनमें से वक्रासन अति सरल है वक्रासन के पश्चात फिर अर्धमत्स्येन्द्रासन का अभ्यास माना गया है, क्योंकि वक्रासन से शरीर के अवयवों में श्रम सहन करने की क्षमता आ जाती है, तब कहीं अर्ध मत्स्येन्द्रासन करना सरल हो जाता है।

अब पेट के आन्तरिक अंगों को दबाव देने वाले आसनों का क्रम आता है। ऊपर बताए हुए कुछ आसनों के उदर पर असर तो पड़ता ही है, इसके अलावा भी कुछ आसन केवल उदर के लिए ही मान्य किये

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

गये हैं, जिनमें पवन-मुक्तासन अति सरल है और मयूरासन, मयूरी-आसन कुछ कठिन हैं। इनके साथ-साथ पर्यंकासन और मत्स्यासन का स्थान भी उदर के लिए माना गया है।

पेट को आयाम देने के पश्चात उलट कर किए जाने वाले आसनों का अभ्यास करना चाहिए। उनमें सर्व प्रथम विपरीत करणी मुद्रा का अभ्यास हो, तो ठीक है। इसके पश्चात अर्ध सर्वांगासन, फिर सर्वांगासन करना चाहिए। यों तो दो बार उलट कर किए जाने वाले आसनों को करने से बचने के लिए कुछ लोग सर्वांगासन में रहते हुए, हलासन कर लिया करते हैं। हलासन के पश्चात यह देखा गया है, कर्णपीड़ासन भी सरलता से हो जाया करता है तथा दुहराना भी नहीं पड़ता।

ऐसे आसनों को करने के पश्चात प्रायः शवासन करना चाहिए, क्योंकि रुधिर का संचार सिर के भागों में होता है। उसको यदि धीरे-धीरे वापिस न आने दिया जाये, तो कभी-कभी कर्ण नाक, नेत्र इत्यादि में तेजी से रुधिर बहता है, और बाहर भी निकलने लगता है, इसलिए शवासन में जाने के पश्चात् वह अपने रूप में चला जाया करता है।

शवासन इत्यादि करने के पश्चात् ही कपालभाति का अभ्यास होना चाहिए, क्योंकि इससे श्वास गति स्वच्छ हो जाती है, तब प्राणायाम अच्छे ढंग से होने लगता है। प्राणायाम को करते-करते इन्द्रियाँ अन्तर्मुखी हो जाती है। मन, अपने आप में, केन्द्रित होने लगता है। भावना पर भी काफी नियन्त्रण रहता है। इन सबके पश्चात योनि-मुद्रा का अभ्यास अति उत्तम हुआ करता है। ध्यान भी बहुत अच्छा होता है तथा करने वाला भी आनन्द का अनुभव करता है। यदि कोई सर्व प्रथम योनि मुद्रा का अभ्यास करना चाहे, तो कदापि नहीं हो सकता,

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

क्योंकि उस अवस्था को प्राप्त करने के लिए क्रम का पालन अत्यन्त आवश्यक हो जाता है। अन्त में निस्पन्द भाव अथवा अनित्य भावना कर लेनी चाहिए जिससे उस अनुभूति का प्रभाव कुछ समय तक स्थिर रहे।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

उपर्युक्त अभ्यास क्रम को प्रथम दिन से नहीं अपनाना चाहिए। ज्यों-ज्यों अभ्यास का समय बढ़ता जाय, उसके अनुसार प्रक्रियाओं को भी बढ़ाना चाहिए। इसलिए यहाँ एक तालिका देना उचित है, कि प्रथम सप्ताह में क्या करना चाहिए फिर आने वाले सप्ताह में——.—

क्रम संख्या	नाम	श्वास गति	समय
१-	सुखासन	साधारण	५ से १० मिनट
२-	वज्रासन	,,	,, ,,
३-	तालासन १,२,३	पूरक कुम्भक रेचक २ : ४ : २	५ से ७ बार
४-	कोणासन १	,, ,,	,, ,,
५-	त्राटक(वाम-दक्षिण जत्रु)	ध्यानः, साधारण	७ से १ मि०
६-	प्राणायाम नं. १,	समान श्वास	१५ से २० बार
७-	निस्पन्दभाव	साधारण	५ मि. से १५तक
८-	योग-मुद्रा	३ पू. ३ रे. ६ शू. ३पू.	५ से ७ बार
१-	पद्मासन	साधारण	५ से १० मि०
२-	कोणासन नं. २	२ पू. ४ कु. २ रे.	५ से ६ बार
३-	उत्कटासन	२ पू. ४ कु. २ रे. ४ शू. २पू.	८ से १० बार
४-	योग मुद्रा नं २,	३ : ३ : ६ : ३	५ से ७ बार
५-	जलनेति		
६-	शवासन	साधारण	५ से १० मि०
१-	वक्रासन	३ : ३	५-५ बार
२-	प्राणायाम नं. ४,	समान	२० बार
३-	वज्रासन में पूर्व कार्य चिंतन	साधारण	५ मि. से १० मि०
१-	भद्रासन	२ पू. ६ कु. २ रे.	४ से ६ बार
२-	पवन मुक्तासन नं.१	२ : २ : ४ : २	४ से ६ बार
३-	योनि मुद्रा	धीमी	५ मि. से १५ मि०

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

क्रम संख्या	नाम	श्वास गति	समय
१-	पश्चिमोत्तानासन चलित	३ : ३	६ से ८ बार
२-	पवन मुक्तासन नं. २,	२ : २ : ४ : २	४ से ६ बार
३-	शवासन मर्म स्थान	साधारण	५ मि. से १० मि.
१-	चक्रासन नं. १	३ : ३ : ३ : ३	४ बार
२-	प्राणायाम नं. २,	समान	१५ बार
३-	कपाल भाति	समान	१ बार
१-	कोणासन नं. ३	३ : ३ : ६ : ३	३,३ बार
२-	अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन	३ : ३ : ६ : ३	४,४ बार
३-	प्राणायाम नं ५	शून्यक केवल	५ बार
१-	चक्रासन नं. २,	३ ३ : ३ : ३	४ बार
२-	अर्धसर्वांगासन	साधारण	५ मि. से १० मि.तक
३-	अनित्य भावना	साधारण	५ मि. से १० मि. तक
१-	पूर्ण पश्चिमोत्तानासन	३ : ६ : ३	४ बार
२-	सर्वांगासन	साधारण	२ मि०
३-	धनुर्वक्रासन	३ : ६ : ३	४ बार
१-	हलासन	रेचक साधारण पूरक	½ मिनट
२-	योगमुद्रा पद्मासन में	३ : ३ : ६ : ३	४ बार
३-	नासिकाग्र ध्यान और भ्रूमध्य ध्यान	साधारण	४ बार
१-	कोणासन नं ४	साधारण	४ बार
२-	योगेन्द्र लय	साधारण	५ से १० मि.
३-	कुम्भक प्राणायाम		६ से ८ बार

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

क्रम संख्या	नाम	श्वास गति	समय
१–	सुखासन या पद्मासन	साधारण	५ मि. से १०मि.
२–	तालासन नं. १,२,३,	२ : ४ : २	४ से ६ बार
३–	कोणासन नं. १, २	२ : ४ : २	,, ,,
४–	उत्कटासन	२ : २:४ : २	६ से १० बार
५–	कोणासन नं ३,	३ : ३ : ६ : ३	३ से ४ बार
६–	चक्रासन नं १,२	३ : ३ : ३ : ३	३,३ बार
७–	वज्रासन	साधारण	५ से १० मि.
८–	भद्रासन	२ : ६ : २	४ बार
९–	योगमुद्रा नं. १,२	३ : ३ : ६ : ३	५ से ६ बार
१०–	पश्चिमोत्तानासन चलित	३ : ३	६ बार
११–	धनुर्वक्रासन	३ : ६ : ३	४ बार
१२–	वक्रासन	३ : ३	५,५ बार
१३–	अर्धमत्स्येन्द्रासन	३ : ३ : ६ : ३	४,४ बार
१४–	पवन मुक्तासन नं. १,२	२ : २ : ४ : २	४,४ बार
१५–	अर्ध और पूर्ण सर्वांगासन	रेचक साधारण पूरक	१मि.से ३मि.
१६–	शवासन नं. १,	साधारण	५ से २० बार
१७–	प्राणायाम नं. ४,	समान	१५ से २० बार
१८–	प्राणायाम नं १,	समान	,, ,,
१९–	,, नं. २	,,	,, ,,
२०–	,, नं. ५	,,	,, ,,
२१–	त्राटक नं. १,२,३	साधारण	४,४ बार
२२–	योनिमुद्रा	धीमी	५ से १० मि.
२३–	निस्पन्दभाव या शवासन	साधारण	५ से १० मि.

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

इन्टरनेशनल बोर्ड आफ योग द्वारा मान्य योग का अभ्यास और अध्ययन क्रम

विद्यार्थियों के लिए अभ्यास

१) ध्यानस्थ आसन

१- सुखासन, २- पद्मासन ३- वज्रासन ४- गोमुखासन ५- सिंहासन, ६- भद्रासन ७- वृक्षासन ८- वद्ध पद्मासन

२) रोगोपचारक आसन

क.हाथ पाँव के लिए– १- तालासन १,२,३ २- उत्कटासन -पर्वतासन ४- कर्मासन ५

ख) मेरुदन्ड के लिए आसन

१- योगमुद्रा २- पश्चिमोत्तानासन ३- भुजंगासन ४- शलभासन ५- वक्रासर ६- अर्ध मत्स्येन्द्रासन ७- मत्स्यासन ८- पर्यंकासन ९- हलासन १०- चक्रासन १, ५

ग) उदर के अवयवों में दबाव

१- पवन मुक्तासन १,२

घ) रुधिर संचार

१- विपरीत करणी २- अर्ध सर्वांगासन ३- सर्वांगासन

ङ) शिथिली करण के लिए आसन

१- शवासन २- मकरासन

७) क्रियाएँ

१- जलनेति २- त्राटक ३- कपाक भाति ४- पंचधौति- कान, नाक, दन्त, जिह्वा

८) प्राणायाम नं. १ उज्जयी

९) मनोकायिक

१- योगेन्द्र निस्पन्दभाव २- मर्मस्थान ३- अनित्य भावना ४- योनि मुद्रा

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

स्त्रियों के लिए अभ्यास

१) ध्यानस्थ आसन

१- स्वस्तिकासन २- पद्मासन ३- वज्रासन ४- वृक्षासन

२) रोगोपचारक आसन

क- तालासन १,२,३ २- उत्कटासन ३- उत्तान मन्डूलासन ४-

ख) मेरुदन्ड के लिए आसन

१- हस्तपादासन २- हलासन - त्रिकोणासन ४- योगमुद्रा

५- पश्चिमोत्तानासन ६- भुजंगासन ७- शलभासन ८- मत्स्यासन

९- पर्यंकासन १०- वक्रासन ११- अर्धं मत्स्येन्द्रासन १२

ग) उदर के अवयवों में दबाव

१- पवन मुक्तासन १,२

घ) रुधिर संचार

१- विपरीत करणी २- अर्ध सर्वांगासन

ङ) शिथिली करण के लिए आसन

१. शवासन १,२, २. मकरासन

क्रियाएँ

१- जलनेति २- त्राटक ३- कपाल भाति

पचधौति

प्राणायाम उज्जयी कुम्भक रहित

१- मर्मस्थानो पर ध्यान २- योगेन्द्र निस्पन्द भाव ३- अनित्यभावना

४- योनि मुद्रा

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

पुरुषों के लिए अभ्यास

१) ध्यानस्थ आसन

१. सुखासन २. वज्रासन ३. पद्मासन

२) रोगोपचारक आसन

१. तालासन १,२,३ २. कोणासन ३. उत्कटासन

क) मेरुदन्ड के लिए आसन

१. योगमुद्रा १,५, २. पश्चिमोत्तानासन ३. हलासन ४. शलभासन
५. चक्रासन १,२ ६. वक्रासन ७. अर्ध मत्स्येन्द्रासन ८ धनुर्वक्रासन

ख) उदर के अवयवों में दबाव

पवन मुक्तासन

ग) रुधिर संचार

१. विपरीत करणी २. अर्ध सर्वांगासन, १,२

घ) शिथिलीकरण के लिए आसन

१. मकरासन २. शवासन १,२

क्रियाएँ

१. जलनेति २. कपालभाति ३. त्राटक

प्राणायाम— १. उज्जयी २. डायाफ्राम

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

शिक्षकों के लिए अभ्यास

१) ध्यानस्थ आसन

१. स्वस्तिकासन २. गोमुखासन ३. पद्मासन ४. बद्ध पद्मासन
५. वज्रासन ६. सुखासन ७. वृक्षासन ८. भद्रासन ९ सिंहासन

२) रोगोपचारक अभ्यास

१. तालासन, १,२,३,४ २. उत्कटासन ३. भद्रासन ४. पर्वतासन
५. वकासन ६. वृक्षासन

क) मेरुदन्ड के लिए आसन

१. हलासन २. योगमुद्रा ३. पश्चिमोत्तानासन ४ हस्तपादासन
५. भुजंगासन ६. वक्रासन ७. अर्ध मत्स्येन्द्रासन ८. शलभासन
९. मत्स्यासन १०. पर्यंकासन ११. चक्रासन १२. धनुर्वक्रासन

ख) उदर के अवयवों में दबाव

पवन मुक्तासन १,२ उड्डियान बन्ध

ग) रुधिर संचार

१. विपरीत कारणी २. सर्वांगासन १,२

घ) शिथिलीकरण के लिए आसन

मकरासन, २. शवासन १,२, ३. दन्डासन

क्रियाएँ

१. जलनेति २. कपाल भाति ३. सूत्रनेति पंचधौति ४. त्राटक

प्राणायाम

१. उज्जयी २. डायफ्राम ३. कोस्टल

मनोकायिक

१. योनिमुद्रा २. अनित्य भावना ३. मर्मस्थानों पर ध्यान
४. निस्पन्द भाव

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

विद्यार्थियों के लिए अध्ययन :- १. शिष्य और गुरु के बीच सम्बन्ध २. आचार संहिता ३. यम और नियम से सम्बन्धित कहानियाँ ४. निष्काम कर्म ५. योगाचार्यों से भेंट ६. शुभाषित श्लोकों को कंठाग्र ७. योगियों और संतों के जीवन पर प्रकाश ८. यौगिक स्वच्छता ९. मानसिक स्वास्थ १०. दार्शनिक भूमिका ११. कर्म ज्ञान १२. आत्म संयम १३. अष्टांग योग १३. यौगिक आहार १४. स्वानुभव पर बिचार १५. यौगिक आयाम और शारीरिक व्यायाम पर चर्चा १६.सबाद एव वाद विवाद का आयोजन १७. पुरुषार्थ (धर्म अर्थ, काम, और मोक्ष) १८ देनन्दिनी लिखने का महत्व १९. चित्रपटों का प्रदर्शन २०. योगाचार्यो के प्रवचन

स्त्रियों, पुरुषों एवं शिक्षकों के लिए अध्ययन :- १. अष्टांग योग २. पूर्व तैयारी ३. चलित एवं स्थिर आसन ४. षट्कर्म ५. प्राणायाम ६. शिथिली करण ७. यौगिक भोजन ८. अभ्यास और व्यायाम ९. योग का ऐतिहासिक स्थान १०. पन्तजलि योग सूत्र ११. यम और नियम १२. शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य १३ आरोग्यता १४, योग का प्रचार और प्रसार १५. योग के सप्रदाय १६. पुरुषार्थ १७. चित्त और योग १८. मेरुदन्ड १९. अभ्यास पद्धति २०. डायाफ्राम २१. यौगिक प्रणालियों का आविष्कार

Bhawan's Sri Sankaracharya Sanskrit Mahavidyalaya ★ Bharatiya Vidya
307

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

योगाभ्यासियों को निम्न निर्देशों का पालन अवश्य करना चाहिए

१. ध्यानस्थ आसनों का अभ्यास ५ मि से १० मिनट तक करना चाहिए।

२. रोगोपचारक आसनों का अभ्यास ५ बार से ७ बार तक लेकिन श्वास गति के साथ।

३. जब शरीर के आन्तरिक अवयवों में खीचाव हो तो पूरक कुम्भक और रेचक।

४. जब शरीर के आन्तरिक अंगों में दबाव हो तो रेचक शून्यक और पूरक का पालन हो।

५. अभ्यास क्रम १. ध्यानस्थ आसन २. खड़े होकर किए जानेवाले आसन ३. बैठ कर किए जाने वाले आसन ४. लेटकर किए जाने वाले आसन ५. त्राटत ६. कपाल भाति ७- प्राणायाम ८. मनोकायिक अभ्यास ९. शिथिलीकरण शवासन अथवा निस्पन्द भाव।

६. अर्ध अथवा पूर्ण सर्वांगासन या विपरीत करणी ३० से. से ३ मिनट तक किया जा सकता है।

७. योनि मुद्रा में श्वास की गति धीमी कर देनी चाहिए।

८. कपाल भाति का अभ्यास प्रारम्भ में धीमी गति से ही होना चाहिए

९. जलनेति का अभ्यास केवल प्रातः काल ही करना चाहिए।

१०. जलनेति के पश्चात कपालभाति करके पानी बाहर कर देना उचित है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

इन्टरनेशनल बोर्ड आफ योग द्वारा मान्य योग की पुस्तकें

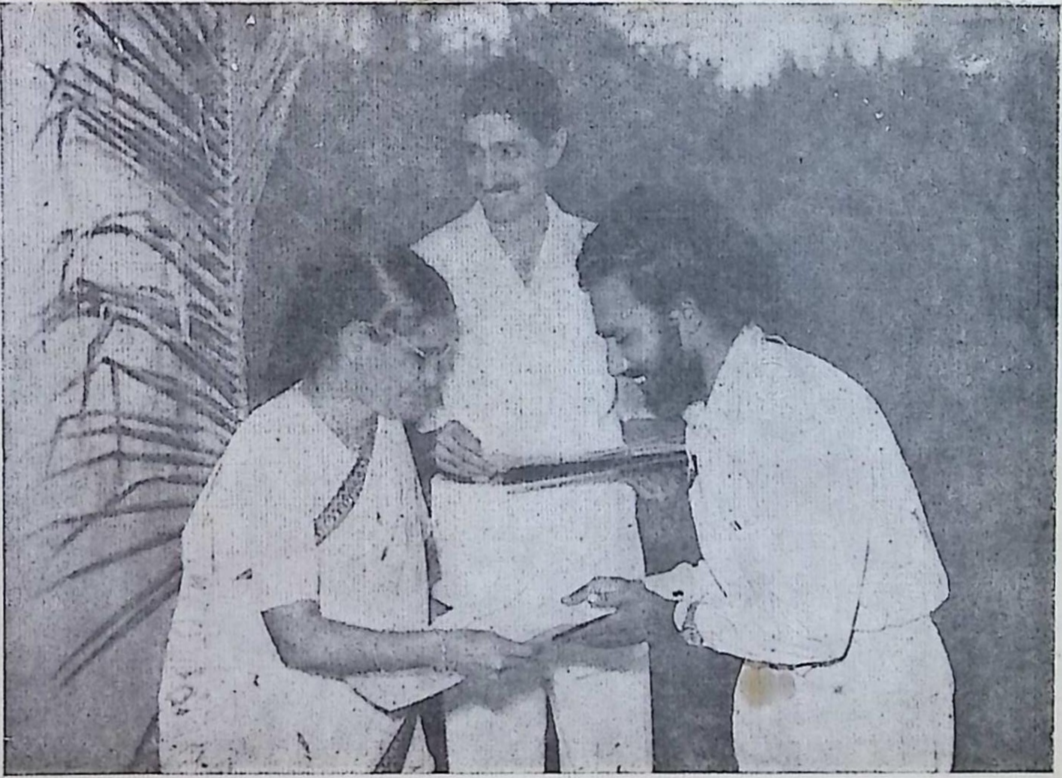
१. सरल योग साधना २. योग आसन सींप्लीफाइड	श्री योगेन्द्र जी
३. हठयोग सींप्लीफाइड ४. योग हाइजिन सींप्लीफाइड ५. योग एसेस	
६. योग इन माडर्न लाइफ	
७. योग फार वीमेन	श्रीमती सीता देवी
८. योग टुडे	डा. जयदेव योगेन्द्र और जे. सी. वाज.
९. योग फार स्टुडेन्टस १०. गिल्मपसेस आफ ग्रेटनेस ११. योग कोर्स फार आल	योगाचार्य हंसराज
१२. सिन्थेसिस आफ योग	अरविन्दो
१३. योग फार आल	सुधानन्द भारती
१४. दि योग सिस्टम ज. ह आफ पतन्जलि	ज. ह. ऊड्स
१५. राजयोग, भक्ति योग, कर्म योग	स्वामी विवेकानन्द

१६. योग फिलासोफी डा० दासगुप्ता एस. एन. १७. गाइडटुमेडीटेशन-शान्ति कुमार भट्ट १८. योग थेरापी शिवानन्द सरस्वती १९. यौगिक थेरापी डा. वेनेकर और स्वामी कुवलचानन्द

लेखक द्वारा योग के मूल ग्रन्थों जैसे घेरण्ड संहिता, शिव संहिता याज्ञवल्क संहिता, हठयोग प्रदीपिका, गोरक्ष पद्धति आदि पर व्याख्या प्रकाशनार्थ।

BVB Sri ... Sanskrit Vidyalaya
307
२०४

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai



दि योग इन्स्टीटयूट सान्ताक्रुज के प्राचार्य डॉ. जयदेवजी योगेन्द्र और सक्रेटरी माता सीता देवी जी से योग का प्रमाणपत्र प्राप्त करते हुए योगाचार्य हंसराज यादव

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

लेखक

योगाचार्य हंसराज यादव का जन्म सन् १९३९ की १२ मई को उत्तरप्रदेश के गन्धौना नामक ग्राम में हुआ था। आपके पिता श्रीसंग्राम यादव तथा लोक गीतकार एवं समाज सेवी ताऊ श्री जयराम यादव से भक्ति और योग-साधना विरासत में मिली है। बचपन में ही आप योगियों, साधुओं तथा सन्यासियों के सम्पर्क में आये। इस सम्पर्क ने आप पर गहरे संस्कार और प्रभाव छोड़े। परिणामतः आपने काशी, अयोध्या, हरिद्वार, ऋषिकेश, मथुरा, वृंदावन, प्रयाग एवं चित्रकूट आदि तीर्थों में समय बिताकर सत्यान्वेषण की दिशा में कदम बढ़ाया।

युवक हंसराज की यही प्रवृत्ति उन्हें सान्ताक्रुज बम्बई के 'दि योग इन्स्टीटयूट' के संस्थापक संचालक श्री योगेन्द्रजी तथा उसके प्राचार्य डॉ. जयदेव के सान्निध्य में ले आयी। उक्त संस्था के अन्तर्गत योग को जीवन-प्रणाली के रूप में प्रसारित एवं प्रचारित करने की प्रेरणा पाकर युवक हंसराज सक्रिय हो उठे। तरुण योगी ने अनेक शैक्षणिक, सामाजिक संस्थाओं को योगदान देकर न केवल प्रशंसनीय सेवा की, बल्कि अपनी क्षमता और कर्मठता का भी परिचय दिया। इस अथक साधक ने अनेक योग-शिविर चलाये और योग की उपयोगिता की ओर भारत-सरकार का ध्यान आकृष्ट किया। अब तरुण हंसराज योगाचार्य हंसराज कहे जाने लगे। तथा एयर इण्डिया, स्टेट बैंक आफ इण्डिया, एडमिनिस्ट्रेटिव स्टाफ कालेज आफ महाराष्ट्र स्टेट, इनकम टेक्स, आर्य समाज एवं अनेक शैक्षणिक, सामाजिक आध्यात्मिक, शासकीय, चिकित्सक संस्थाओं में योग का अध्यापन कार्य करते हुए प्रचार तथा प्रसार कर रहे हैं एवं आप इन्टरनेशनल बोर्ड आफ योग सान्ताक्रुज के संस्थापक सदस्य हैं और योगायन का संचालन भी कर रहे हैं।

भारत की नयी पीढ़ी पर योग का संस्कार डालनेकी दृष्टि से योगाचार्य ने अंग्रेजी और हिन्दी में अनेक पुस्तकें भी लिखीं। Glimpses of greatness, yoga for students and yoga course for All तथा "महानता के दृष्टांत" "योग और विद्यार्थी ये रचनाएँ छप चुकी हैं। और कई पाण्डुलिपियाँ प्रकाशन की प्रतीक्षा में हैं।